Tim Ferriss 前言

纳瓦尔宝典

财富和幸福指南

Eric Jorgenson 编著
青米央 译

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

目录

- 目录
  - 如何下载本书
  - 中文版声明
  - 译者的碎碎话
  - 关于本书的重要说明（免责声明）
    - 推文和推文风暴
    - 突出的问题
    - 非故事性
    - 查查看
    - 参考资料
  - 前言
  - 埃里克的笔记（关于这本书）
  - 纳瓦尔·拉维康特的年表
  - 现在，这是纳瓦尔自己的话
    - 背景
- 第一章 财富
    - 第一节 创造财富
      - 认识如何创造财富
      - 发现并构建特殊知识
      - 与长久的伙伴一起玩无限游戏
      - 承担责任
      - 建立或购买企业的股权
      - 找到杠杆点
      - 以判断力去取得报酬
      - 优先级和重点
      - 找到感觉像玩的工作
      - 如何得到好运
      - 耐心点
    - 第二节 培养判断力
      - 判断力
      - 如何清晰地思考
      - 抛开你的身份去看清现实
      - 学习决策技巧
      - 收集心智模型
        - 进化论
        - 逆向
        - 复杂性理论
        - 经济学
        - 委托-代理问题
        - 复利
        - 基础数学
        - 黑天鹅
        - 微积分
        - 可证伪性
        - 如果你无法下决定，就回答否
        - 往高处走
      - 学会爱上阅读
- 第二章 幸福
  - 第一节 学习幸福
    - 幸福是学来的
    - 幸福是一种选择

- 幸福需要活在当下
- 幸福需要平和
- 每个欲望是一种选择的不幸
- 成功并不能必然得到幸福
- 妒忌是幸福的敌人
- 习惯造就幸福
  - 幸福的习惯
  - 改变习惯
- 在接受中寻找幸福

第二节 自救
- 选择做你自己
- 选择关爱你自己
  - 饮食
  - 锻炼
- 冥想+精神力量
- 选择去塑造你自己
- 选择自我成长
- 选择解放自己
  - 从期望中解脱出来
  - 从愤怒中解脱出来
  - 就业自由
  - 从不受控制的思想中解脱出来

第三节 哲学
- 生命的意义
- 活出你的价值
- 理性佛教
- 当下是我们所拥有的全部

附录
- 纳瓦尔推荐的读物
  - 书籍
    - 非虚构类
    - 哲学和精神
    - 科幻小说
    - 博客
  - 其它推荐
- 纳瓦尔的写作
  - 生命公式一（2008）
  - 纳瓦尔的个人法则（2016）
- 进一步认识纳瓦尔
- 感言
- 关于作者
- 资料来源

如何下载本书

英文原版

在线阅读：https://navalmanack.com/almanack-of-naval-ravikant/table-of-contents

下载PDF格式：https://navalmanack.s3.amazonaws.com/Eric-Jorgenson_The-Almanack-of-Naval-Ravikant_Final.pdf

下载MOBI格式：https://navalmanack.s3.amazonaws.com/Eric-Jorgenson_The-Almanack-of-Naval-Ravikant_EBOOK_v103.mobi

下载EPUB格式：https://navalmanack.s3.amazonaws.com/Eric-Jorgenson_The-Almanack-of-Naval-Ravikant_EBOOK_v103.epub

中文版

在线阅读：https://www.yuque.com/qingmiyang/naval

请关注公众号【**法我如我**】，回复关键词***幸福指南***，获取下载地址。

中文版声明

本书内容版权归原作者。中文版仅用于分享学习交流，请勿用于商业用途。

译者的碎碎话

阅读，遇见更好的自己。

把书名译作“宝典”，是参考了《穷查理宝典》。翻译本书的时候，有一个意外的发现。原来，李小龙不只是一位武术宗师，也是一位哲学家，一生追求发现和表达更好的自己。同时，想起了同样英年早逝的家驹，想到他抗争的一生，追梦的一生。

我的邮箱：maisenlin@yeah.net

我的公众号：**法我如我**

关于本书的重要说明（免责声明）

我完全是根据纳瓦尔分享的文字记录、推特和会谈来创作这本书。尽力尝试用纳瓦尔自己的话来描述他自己。然而，有几个重要的点要说下。

- 为清晰和简洁起见，对记录稿进行了编辑（多次）。
- 并非所有资料来源都是第一手的（有些摘录自其他作家引用纳瓦尔的话）。
- 我不能百分之百确定每个消息来源的真实性。
- 概念和解释会随着时间、媒介和背景而变化。
- 引用本书中纳瓦尔的内容，请先用第一手资料来核实要引用的措辞。
- 请大方解读。

顾名思义，本书中的所有内容都是断章取义的。解释会随着时间的推移而改变。阅读并大方解读。理解最初的含义可能与你在不同时间、媒介、形式和背景下解读出来的不同。

在创作这本书的过程中，我可能错误地将事情的来龙去脉重新情景化、曲解或误解了。随着内容穿越时间、空间和媒介，一些措辞可能已经在传播过程中发生了变化。我们已经尽一切努力保持最初的含义了，但出现错误是（非常）可能的。

为了便于阅读，采访内容经过转录、编辑、重新编排和重新编辑。我尽力把纳瓦尔的想法用他自己的语言表达出来。

这本书的所有辉煌都是纳瓦尔的；任何错误都是我的。

推文和推文风暴

推文的格式类似于引用文，但它们是独特的内容。我用它们来总结或强调主要散文的观点。

> 这个格式显示我在引用一条推文。

推文风暴是连接的推文，格式如下:

> 这是推文风暴中的第一条推特。

↓

> 这是第二条推文。推文风暴是一系列较长的推文，它们是连接在一起的，类似于博客文章。

突出的问题

许多摘录来自谢恩·帕里什（Shane Parrish），莎拉·莱西（Sarah Lacy），乔·罗根（Joe Rogan）和蒂姆·费里斯（Tim Ferriss）等杰出创作者的访谈。这些问题很突出。为了简单和连续性，我不区分出各种访谈。

非故事性

这是一本自行选择的冒险书。可直接跳到任何你感兴趣的章节，可以跳过任何你不感兴趣的章节。

查查看

如果你发现一个你不熟悉的单词或概念，查阅下资料。或者，继续读下去以找到更多上下文。一些引用的观点将在本书后面详细阐述。

参考资料

引文（如[1]）表示节选的结束。我已经尽了最大努力保持上下文流畅阅读。资料来源见附录，以供参考。有些资料来源会出现多次，且不按顺序出现。

前言

——蒂姆·费里斯

亲爱的读者：

写这些话对我来说感觉怪怪的，因为我多年前就承诺绝不写前言。

我这次破例的原因有三个。首先，这本书的免费版以数字/Kindle/电子书的形式向全世界发布，没有附加任何条件。其次，我认识纳瓦尔十多年了，一直希望有人来编写这本书。第三，我提高了纳瓦尔的下一个孩子被命名为“蒂姆”的可能性（如果他愿意，我就叫他“Timbo”）。

纳瓦尔是我见过的最聪明的人之一，也是最有勇气的人之一。不是“不假思索地冲进火里”的意思，而是“三思之后，告诉大家，他们关注的是错误的火”的意思。他很少成为任何共识的一部分，他生活的独特性、生活方式、家庭动力和创业成功反映了他有意识地选择以不同的方式做事。

他可能会直言不讳，但这是我喜欢他和尊重他的原因之一：你永远不必猜测纳瓦尔正在想什么。我从来不需要猜测他对我、对别人或是对某种形势的感觉。在一个含糊其辞、模棱两可的世界里，这是一种巨大的解脱。

我们一起吃过很多餐，做过很多交易，还一起环游世界。也就是说，虽然我认为自己是一个很好的观察者，但我认为自己是一个优秀的纳瓦尔观察者。他是我打电话征求意见最多的人之一，我在很多地方观察过他，经历了很多时期：轻松时期、艰难时期、经济萧条时期、繁荣时期——凡是你能想到的。

当然，他是 *AngelList* 的首席执行官和联合创始人。当然，他之前曾与人共同创办了 vast. com 和 Epinions，后者作为 shopping. com 的一部分上市。当然，他是一个天使投资者，并且投资了许多超级成功的公司，包括Twitter、Uber、Yammer和OpenDNS等等。

当然，这一切都是很棒的，这表明纳瓦尔是一个世界级的经营者，而不是一个空谈的哲学家。

但我不是因为他商业上的事而重视他的观点、格言和思想。外面有很多悲催的 "成功人士"。要小心模仿那些，因为你可能留着婴儿的同时也顺带留着了洗澡水。

我重视纳瓦尔，是因为他：

- 几乎质疑一切
- 能从第一性原理出发进行思考
- 能很好地测试事物
- 善于不欺骗自己
- 定期改变他的想法
- 经常笑
- 思考全面
- 思考长远
- 而且……不把自己当回事

最后一个很重要。

这本书会让你很好地体会到纳瓦尔头脑中的子弹鸡尾酒是什么样子的。

所以，注意……但不要简单地鹦鹉学舌。听从他的建议……但前提是它在你自己的生活中经过审查和压力测试后仍然有效。重视一切……但不要把任何东西当作真理。纳瓦尔希望你能挑战他，只要你能拿出你的实力。

纳瓦尔已经让我的生活变得更好，如果你能像对待一个友好但能力很强的陪练员一样对待下面的页面，他可能会改变你的生活。

举起你的手，敞开你的心扉。

纯净的生活（Pura Vida），（译者注：Pura Vida 应该是哥斯达黎加人的口头禅，代表着哥斯达黎加人的生活态度）

蒂姆·费里斯

奥斯汀，德克萨斯州

埃里克的笔记（关于这本书）

在他的职业生涯中，纳瓦尔慷慨地分享了他的智慧，全世界数以百万计的人都遵循他关于积累财富和幸福生活的建议。

纳瓦尔·拉维坎特是硅谷和世界各地创业文化的偶像。他创建了多家成功的公司（2000年网络崩溃期间的Epinions，2010年的AngelList）。纳瓦尔也是一个天使投资者，很早押注了Uber、Twitter、Postmates等数百家公司。

不仅仅是财务上的成功，他还一直分享了他自己的生活和幸福哲学，吸引了全世界的读者和听众。纳瓦尔广受关注，是因为他是一个少有的集成功与快乐于一身的人。经过一生对哲学、经济学和财富创造的研究和应用，他已经证明了他的原则的影响。

今天，纳瓦尔继续以他自己的艺术方式，几乎随心所欲地建立和投资公司，同时保持健康、平和和平衡的生活。这本书收集并整理了他分享的智慧片段，并向你展示了如何为自己实现同样的目标。

纳瓦尔的人生故事很有启发性。一个内省的创始人、自学成才的投资者、资本家和工程师肯定有值得我们学习的东西。

作为一个不惧怕说出真相的第一性原理思考者，纳瓦尔的思想往往是独特的，引人深思的。他看穿生活表象的本能，改变了我对世界的看法。

我从纳瓦尔那里学到了很多。阅读、倾听和运用他的财富和幸福的原则，让我在人生道路上有了平静的信心，并教会我享受这旅途中的每一刻。仔细研究他的事业，让我知道了伟大的事情是如何通过细小的、坚持不懈的步骤来完成的，也知道了一个人可以产生多大的影响。

我经常提到他的作品，并推荐给朋友们。那些对话激励我创作了这本书，这样人们就可以从他的观点中学习，无论他们是最近才接触到纳瓦尔的想法，还是在过去十年中一直关注他的。

这本书收集了纳瓦尔在过去十年里通过推特、博客和播客等方式用他自己的话分享的智慧。通过这本书，你可以在几个小时内获得终生的好处。

我创作这本书是作为一项公共服务。推文、播客和采访很快就会被埋没和遗失。这种有价值的知识应该有一种更持久、更容易获得的形式。这是我写这本书的使命。

我希望这可以作为对纳瓦尔思想的介绍。我收集了他用他自己的话表达的最有力和最有用的观点，把它们编成一条可读的线索，并把这些编成了几个部分，以便于参考。

我经常发现自己在做投资之前会先回顾这本书的部分内容，如果我感觉不舒服，就会打开幸福篇。创作这本书改变了我。在生活的各个方面，我感到更清晰、更自信、更平和。我希望阅读这本书也对你有同样的作用。

这本书的目的是作为特定主题的阅读和咨询指南。如果纳瓦尔没有回复你的电子邮件，我希望这本书给你下一个最好的建议。

这本书是对纳瓦尔的介绍，并深入探讨了他探索最多的两个主题：财富和幸福。如果你想继续探索纳瓦尔和他的其他想法，我鼓励你去看看这本书末尾的“进一步认识纳瓦尔”部分。

我分享的是最终版删去的章节，以及其它热门资源。

保重，

埃里克

纳瓦尔·拉维康特的年表

- 1974年 - 出生于印度新德里
- 1985年 - 9岁 - 从新德里搬到纽约皇后区
- 1989年 - 14岁 - 就读史岱文森高中
- 1995年 - 21岁 - 毕业于达特茅斯（学习计算机科学和经济学）
- 1999年 - 25岁 - Epinions创始人/首席执行官
- 2001年 - 27岁 - August Capital风险合伙人
- 2003年 - 29岁 - 分类广告市场Vast.com的创始人
- 2005年 - 30岁 - 在硅谷被称为“放射性泥浆”
- 2007年 - 32岁 - 创立Hit Forge，这是一家最初被设想为孵化器的小型风险投资基金
- 2007年 - 32岁 - 推出Venture Hacks博客
- 2010年 - 34岁 - 推出AngelList
- 2012年 - 36岁 - 游说国会通过《就业法案》
- 2018年 - 43岁 - 被评为"年度天使投资人"

现在，这是纳瓦尔自己的话

背景

我在一个单亲家庭长大，妈妈要上班和上学，把我和哥哥当成挂钥匙儿童来抚养。我们从很小的时候就自给自足了。虽然有很多困难，但每个人都会经历困难。这确实在很多方面帮助了我。

我们是贫穷的移民。我爸爸来美国了——他是一名印度药剂师。但是他的学位在这里不被接受，所以他在一家五金店工作。你知道的，这不是一个好的成长环境。我的家庭破裂了。[1]

在这种艰难困苦的背景下，我的妈妈独自给了我们无条件和无微不至的爱。如果你生活中一无所有，但你至少有一个无条件爱你的人，这会对你的自尊心有很大的益处。[2]

我们在纽约市不太安全的地方。基本上，图书馆就是我的课外活动中心。从学校回来后，我会直接去图书馆，在那里闲逛，直到关门。然后，我会回家。那是我的日常生活。[2]

我们很小就搬到了美国。我没什么朋友，所以我不是很自信。我花了很多时间看书。我唯一真正的朋友是书。书是伟大的朋友，因为过去几千年来**最好的思想家会告诉你他们的智慧**。[2]

15岁时，我的第一份工作是在一家非法餐饮公司，坐在一辆运送印度食物的货车后面。即使在我小的时候，我也会送报纸，在自助餐厅洗盘子。

我在纽约是个默默无闻的孩子，来自一个一无所有的家庭，一个"移民试图生存"的环境。然后，我通过了进入史岱文森高中的考试。那救了我的命，因为一旦我拥有史岱文森证书，我就进入了一所常春藤盟校，这让我进入了科技行业。史岱文森是智力抽签的一种，你可以通过即时的验证进入。你一下子就从蓝领变成了白领。[3]

在达特茅斯学院，我学习经济学和计算机科学。有一段时间，我以为我要成为经济学博士。[2]

今天，我个人是大约200家公司的投资者。一群人的顾问。我是一堆董事会的成员。我也是一个加密货币基金的小合伙人，因为我真的看好加密货币的潜力。我总是在做些新的东西。我总是有一大堆副业。[4]

当然，除了那些之外，还是 AngelList 的创始人和董事长。[4]

我学到了一些东西，一些原则。我试着以一种永恒的方式把它们展示出来，你可以自己去琢磨。因为一天下来，我什么都教不了。我只能启发你，也许给你一些钩子，让你能记住。[5]

> 现场直播，在推特上，这是纳瓦尔（掌声随之而来......）
>
> 2007年5月18日

第一章 财富

> 如何不依靠运气去获得财富

第一节 创造财富

> 赚钱不是一件要做的事——而是一门需要学习的技能。

认识如何创造财富

我经常想，如果我失去所有钱，并且把自己放在英语国家的任何一个街区，在5年或10年内，我将会再次富有。仅是因为我掌握创造财富的技巧，人人都能学会的技巧。[6]

不是通过繁重的工作获得财富。每周花80小时在餐馆工作，无法使你变得更富有。

要变得富有，需要知道做什么，谁可以做到，以及什么时候去做。这里更多的是需要理解而不是盲目地努力。当然，辛勤的劳作是无法避免。但应该以正确的方式努力。

如果你还不知道应该做什么，那么最重要的事就是先去搞清楚。

没有弄清楚应该做什么之前，不应该过分盲目地努力。

大概在十三、四岁的时候，我就在推文上写了这些原则。

这些原则已经在我头脑存在13年多了。我最擅长的事就是观察企业，并搞清楚其中能最大化创造价值的杠杆点，然后抓住它们以创造出价值。

我在推文说那些都是精确的。当然，其中的每一条都值得花上一小时去交谈。下面这些推文是非常好的开头。它们是信息密集、简洁、高影响力和永恒的。如果你理解这些信息和原则，并依据它们去奋斗大概十年，就能得到你想要的。[5]

> 如何致富（不靠运气）

↓

> 寻求财富，而不是金钱或地位。财富就是睡觉时仍在赚钱的资产。金钱是转换时间和财富的手段。身份是社会等级体系所处的位置。

↓

> 要认识到，合法地创造财富是完全可以的。如果你暗里鄙视财富，财富就会远离你。

↓

> 忽略那些热衷玩身份游戏的人。他们是依靠攻击玩创造财富游戏的人来获得身份。

↓

> 你无法通过廉价出租自己的时间而致富。你必须拥有产权——生意的一部分（如股权）——获得个人的财务自由。

↓

> 要获得财富，可以向社会大众提供有价值的东西——他们不知道如何获得的。而且要大规模地供应。

↓

> 选择能和长期合作伙伴长期做的事业。

↓

> 互联网已经极大地拓宽了职业生涯的可能性。多数人对此仍没有清晰的认识。

↓

> 玩复利游戏。无论是财富，人际关系或是知识，所有你人生里获得的回报，都来自于复利。

↓

> 选择高智商、精力旺盛的商业合作伙伴，但前提他们是正直诚实的人。

↓

> 不要和愤世嫉俗者、悲观主义者合作。他们会任由坏事发生，以证明他们负面看法是正确的。

↓

> 学会销售。学会创建。如果这两件都会，将没什么可以阻挡你成功。

↓

> 用特殊知识、责任感、杠杆武装自己。

↓

> 特殊知识是不可以通过培训获得的知识。如果能通过训练获得，那其他人也可以获得，然后取代你。（不可替代的价值）

↓

> 在真正的好奇心和热情驱使下，将能发现特殊的知识。而不是盲目追求时下的热点。

↓

> 创造特殊知识的过程，对你而言，感觉像是在玩，而对别人来说像是工作。

↓

> 人无法通过学校教育学会特殊知识。它只能通过学徒制言传身教。

↓

> 特殊知识通常是技术含量高和创造性的。不可能被外包或自动化的。（如洞察力）

↓

> 拥抱责任感，押上声誉承担商业风险。社会也会以责任、产权和杠杆回报你。

↓

> "给我一个支点，我就能撬起地球。" ——阿基米德

↓

> 运势需要杠杆。商业杠杆主要有资本、人力、复制成本极低的产品（代码和媒体）。

↓

> 资本就是指钱。为了融资，就需要用你特殊的知识，配合你的责任感，展示出你良好的判断力。

↓

> 人力就是指为你干活的人。它是最古老和争夺最激烈的杠杆。人力杠杆会让你父母感到有面子，但不要浪费生命去追求这点。

↓

> 资本和劳动力是需要获得许可才能使用的杠杆。人人都在追逐资本，但总得有掏钱的人。人人都想要去领导其它人，但总得有人做手下。

↓

> 代码和媒体是无需许可就能用的杠杆。它是新富豪背后的杠杆。你可以创建软件和媒体，它们能在你睡眠时仍为你干活。

↓

> 一大群机器人供免费使用——为了节约空间和热效能，它们被打包放进数据中心。去使用它们吧！

↓

> 如果你不会编程，那你可以写书和博客，或者做视频和音频节目。

↓

> 杠杆是你判断力的放大器。

↓

> 判断力需要经验，但可以通过学习基本技能快速建立起来。

↓

> 不存在一门叫“商业”的技能。避开那些商业杂志和商业课程。

↓

> 学习微观经济学、博弈论、心理学、洗脑术、伦理学、数学和计算机科学。

↓

> 读比听快，做比看快。

↓

> 你应该忙得没时间去"煮咖啡"才对，同时又要保持日程安排有序。

↓

> 为自己设定一个有抱负的个人时薪。如果解决问题所能节省的成本低于时薪，就忽略这种问题吧。如果外包一个任务的成本低于时薪，那就外包出去吧。

↓

> 尽全力去工作。尽管和谁一起工作、做什么工作，要远比努力工作更重要。

↓

> 你所做的事，要尽全力做到世界最好。不断重新定义你的工作，直到这成为事实。

↓

> 世界没有快速致富的教程。只有一些从你身上掠夺财富的手段。

↓

> 运用特殊知识，配合杠杆，最终会得到你应该得到的。

↓

> 当你最终变得富有时，你会意识到这一切不是你最初想要的。但那就是另一回事了。[7]

↓

> 总结：产品化你自己。

最后的总结说“产品化你自己”——具体是什么意思呢？

“产品化”和“你自己”。“你自己”具有独特性，“产品化”就有杠杆点。“你自己”有责任感，“产品化”有特殊知识。“你自己”也有特殊知识在其中。所有以上这些，你可以整合它们进这两个词——“产品化”和“你自己”。

如果你正朝着致富的长期目标前进，应该不断问自己。“这对我来说是真的吗？我在投射的是我自己？”接着是，“我在产品化它吗？我可以规模化它？我可以通过人力杠杆、或资本、或代码、或媒体放大它？”所以，这能非常方便、简化的记忆。[6]

这是困难的。这是为什么我说要花费数十年——这不是说要数十年去执行，但是十年中最好的时间应该是弄清你能提供什么独特价值。[8]

财富和金钱的差别是什么?

金钱是我们转移财富的媒介。钱是社会的信用符号。它具有调用他人时间的能力，这是一种信用的力量。（译者注：钱是抽象化的欲望尺度，是欲望的衡量货币）

如果工作做得好，如果我为社会创造了价值，社会就会对我说：“噢，谢谢你。因为你在过去所做的工作，我们在未来欠你一些东西。这是一些借据。我们可以把它叫做钱。”[6]

财富是你想要的。财富是可以在你睡觉时仍帮你赚钱的资产。财富是工厂，是那些机器人，制造出来的东西。财富是能夜以继日地运行着服务客户的电脑程序。财富也可以是银行中被投资到其它资产和商业业务的钱。

房子也是财富的一种，你可以把它租出去获得收益。尽管这是种低收益的土地利用方式，比一般商业企业收益更低。

所以，我对财富的定义是更多可以在睡觉时仍能赚钱的企业和资产。[6]

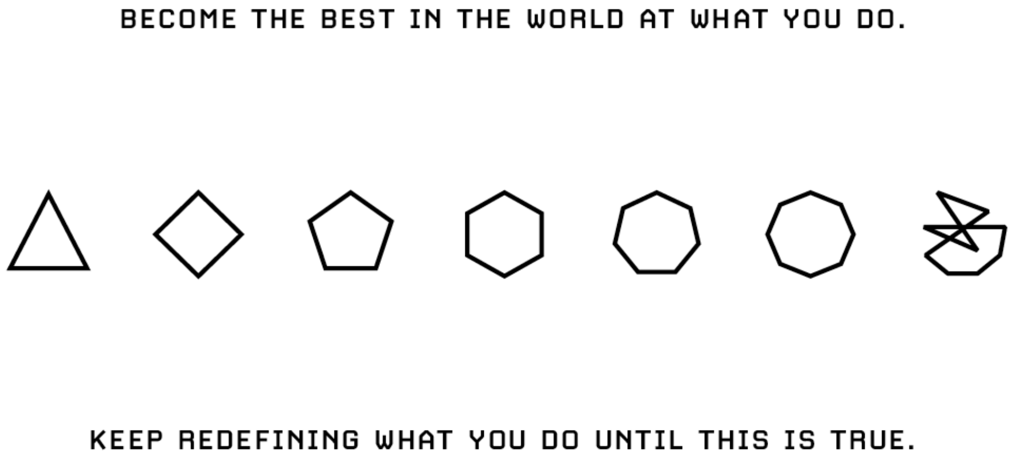
> 技术使消费平民化，但能稳定生产。世界上最优秀的人可以为大家做任何事情了。

社会会为创造它所需的事物支付费用。但是社会不知道如何创造这些事物，如果社会能创造这些，就没你们什么事了。这样的话，他们早就被淘汰了。

在你的家里，在你的工作场所里，在大街上，几乎所有东西都曾在某个时期成为技术。曾经，石油是让洛克菲勒致富的技术。曾经，汽车是让亨利.福特致富的技术。

所以，像Alan Kay说的那样，技术是一套尚未发挥作用的东西。一旦某些东西开始产生作用，将不再是技术。社会总是想要新事物。如果你想更富有，你要弄清楚你可以为社会提供哪一样东西，社会还不知道如何得到的，但又是社会想要的，对你来说提供这样东西是自然而然的，在你的技能范围内，在你的能力范围内。

接着，就是想办法扩大规模，因为只生产一个是远远不够的。你可能需要生产数千份，或者数百万份，或者数十亿份，这样每个人都可以拥有一个。史蒂夫.乔布斯（当然包括他的团队）想清楚了社会需要智能手机。这种智能手机拥有当时手机的所有功能，同时也有更多其它的新功能，并且更容易使用。因而，他们想出了怎么制造智能手机，再接着就是想清楚怎么大规模生产智能手机。[6]



发现并构建特殊知识

销售技巧是一种特殊知识。

在销售领域有一样东西就像“天生”的一样。在创业公司和风险投资中，经常会碰到。当你遇到一个有销售天赋的人时，你就会知道他们是很了不起的。他们很擅长他们的工作。这是一种特殊知识。

明显的是，他们肯定是从某些地方学到的，但肯定不是在教室中学到的。他们可能小时候在学校的院子里学会的，又或者是和他们父母谈判时学会的。也许有些是DNA中遗传的。

不过销售技巧可以提高。你可以读Robert Cialdini的书，也可以去参加销售培训，可以去上门销售。这是相当残酷的，但能快速磨炼你。你必然能提高你的销售技巧。

> 特殊知识不能被教，但可以学到。

当我谈到特殊知识的时候，想说的是你要弄清楚你小时候很轻易就能做到的是什么。一些你不认为是技能的东西，但你周围的人却注意到了。你的母亲或者你的发小会知道。

特殊知识可能是以下这些：

销售技巧

有音乐天赋，能用任何乐器。

执着的性格：能用心研究事物，并快速记住它们。

热爱科幻：你喜欢读科幻小说，这意味你可以快速吸收很多知识。

玩了很多游戏，对游戏理论比较了解。

八卦，挖掘你的朋友圈。这可能帮助你成为非常有趣的记者。

特殊知识是这样一种奇怪组合，来自你的DNA，你独特的成长环境，和你对这些知识的回应。这些几乎是融入你的个性和身份的。然后你可以不断磨练它。

> 没有人可以和你竞争做你自己。
>
> 人生的大部分是用来寻找那些最需要你的人和事。

例如，我喜欢阅读，我喜欢技术。我学得很快，而且很快就厌倦了。如果所从事的职业要求我在同一课题投入二十年，我恐怕做不了。做风险投资，要求我必须非常快速地掌握新技术（因为新技术的出现，在变得无聊的过程依然能得到回报）。这些特征与我特殊的知识和技能很契合。[8]

我想成为一名科学家。我很多的道德等级制度都是来源于这里。我认为科学家们处于人类生产链的顶端。在我看来，那些取得真正突破和贡献的科学家群体，可能比其它任何一个人类群体的贡献都要多。不是要从艺术、政治、工程或商业中剥离去什么，而是说如果没有科学，我们仍然只会在泥土里用棍子打仗，并尝试去引发火灾。

> 社会、商业和金钱仅是科技的下游，科技又只是科学的下游。科学的应用是人类的引擎。
>
> 推论：应用科学家是世界最强大的人。这个在未来几年会更加明显。

我的整个价值系统都是围绕着科学家而建立的，我想成为一名伟大的科学家。但当我真的回头看我独特而擅长的事情，我花更多时间做的事是什么时，发现更多的是围绕着赚钱、修补技术、以及向人兜售东西。解释事情，和人交谈。

我有一些销售技巧，这是一种特殊知识。我有一些分析能力，知道怎样去赚钱。我还有收集数据，分解数据的能力——这是我拥有的特殊技能。我也喜欢把玩技术。所有这些对我来说，像是在玩，但对别人来说像是在工作。

还有一些人，这些事对他们来说会比较难，他们会说：“那好吧，我该怎样做能更轻易出售我的想法呢？”好吧，如果你还不擅长，或者说你不是真正投入的，这也许并不适合你——专注于你能真正投入的事吧。

事实上，第一个指出我真正拥有的特殊知识的人是我的母亲。作为一个旁观者，这些她是在厨房说的，当时我才十五六岁。我对我的一个朋友说我想成为一名天体物理学家，然后她说，“不，你会去做生意。”我当时想，“什么，妈妈说我将会去做生意吗？我想成为一名天体物理学家。妈妈是不是不清楚她自己在说什么啊。”然而，妈妈很明确地告诉我她很清楚自己在说什么。[6]

特殊知识是通过追求自己的天赋、好奇心和激情才能被真正发现的。不是通过上学找最热门的工作；也不是通过进入投资人的所说的热门领域。

通常，特殊知识在知识的边界。也就是说那些现在才弄明白或者真的很难弄明白的东西。如果你没有百分之百的投入，别人百分之百投入了就会胜过你。并且他们不只是强你一点点——会比你强很多，因为在思想领域的想法，复利会起作用，杠杆也会起作用。[6]（译者注：知识积累与科学爆炸）

> 互联网极大地拓宽了职业生涯的可能空间。许多人尚未明白这个。

你可以在互联网上发现你的受众。你可以创建一家企业，并创造一个产品，建立财富，使人们快乐，这些仅是通过互联网独特地表达你自己就可以做到。[6]

互联网能使任何小众的都得到关注，只要你是擅长这个的，就可以将其规模化。好消息是，每个人都是与众不同的，每个人都有自己最擅长的东西——做自己。

我已经发布的另一条值得放进来的推文，但没有放进“如何致富”的推文流中，意思相对简单：“通过真实性避开竞争。”基本上，你与人在竞争的时候，是你在复制他们。你想做和他们同样的事情。然而每个人是与众不同的。不要复制。[6]

如果你创造和出售的事物从根本上衍生于你是谁，那就没人能和你争。有谁能和乔·罗根（Joe Rogan）或者斯科特·亚当斯（Scott Adams）竞争吗？没有。有人能谁能比斯科特·亚当斯（Scott Adams）画出更好的《呆伯特》（*Dilbert*）漫画吗？没有。有谁能比比尔·沃特森（Bill Watterson）画出更好的《凯文的幻虎世界》（*Calvin and Hobbes*）漫画吗？没有。他们是原创的。[6]

> 最好的工作不是法令性的，也不是学位性的。在自由市场中，它们是那些终生学习者的富有创造性的表现。

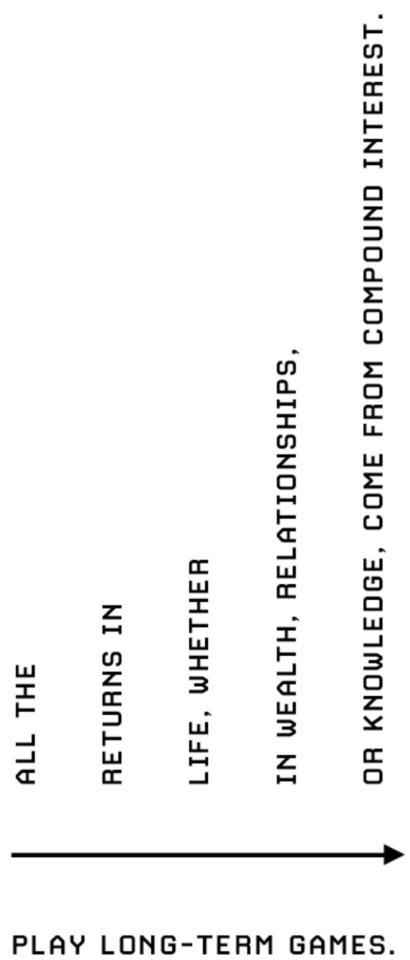
发家致富的最重要技能是成为一名终生学习者。你必须知道如何学习任何你想学习的东西。老的赚钱模式是上大学四年，拿到学位，然后就是做专业工作三十年。但是现在时代变化很快。现实是，你必须在九个月内掌握一门新专业，而且四年后这么专业也会被淘汰。不过在这三个生产年中，你可以获得大量的财富。

今时今日，能够在9到12个月内成为全新领域的专家，要比很久之前就研究出“正确的”东西更重要。你真正关注到已经研究的基础，所以你不会海派任何书。如果你去图书馆，里面有一本书你不能理解，你就要深挖下去，并问自己：“学习这个我还需要什么基础才行？”基础是非常重要的。[9]

平常生活中，基础的算术和计算能力比会做微积分更重要。类似的，能够简单地使用英语单词表达自己的意思，会比能写诗、拥有丰富词汇量、能说七国语言更重要。

知道说话时如何做到更有说服力，远比成为一名数字营销专业或点击优化专家重要。基础是关键。在基础部分做到9/10或10/10，比试图超深入了解事情更好一些。

当然，你必须在某些事情有深入的研究，要不然，你会是一英里宽，一英寸深，不会从生活中得到你想要的东西。你只能在一两件事上做到精通的程度。一般来说，是让你痴迷其中的事情。[9]



与长久的伙伴一起玩无限游戏

你说：“生活中所有的回报，无论是财富方面、人际关系方面、还是知识，都是来自于复利。”人如何得知自己是否赚到了复利呢？

复利是一个非常强大的概念。复利的应用不只局限于资本的复利。资本复利只是一个开端。

复合的商业关系是非常重要。观察社会的一些上位者，比如为什么有人是上市公司的CEO，又或是有人管理着几十亿的资金。那是因为人们信任他们。他们之所以被信任，是因为他们已经建立的关联和已经被整合在一起的事务（工作）。他们坚守在企业中，并已表现出（以可见和负责的方式）他们是高度诚信的人了。

你的个人声誉也能够复利。如果你有一个良好的声誉，并持续维护它好几十年，人们将会注意到。你的声誉经过逐步的积累，最终会比其他一些非常有才华但没有在声誉上持续复利的人多成千上万倍的价值。

当你和个人合作时也是如此。如果你已和一些人合作了五年或十年，你仍然喜欢和他们合作，并会特别信任他们，有一些小缺点也不会太过在意了。商业关系中所有常规性的谈判都可以非常简单地进行，因为你们彼此信任——你知道它会成功。

比如，硅谷的一个名叫Elad Gil的天使，我喜欢和他做生意。

我喜欢和Elad Gil合作，因为我知道交易结束好，他会弯腰给我一些额外的好处。如果有些方面多送了额外的钱，他总是能帮我圆场。如果需要支付一些费用，他会自己掏腰包，甚至不会向我提起。因为他竭尽全力对我好，所以我基本每笔交易都会让他参与其中——我会尽量把他也拉进来。然后，我也会尽全力给他好处。在这些关系中，复合是非常有价值的。[8]

> 知易行难。这是为什么成为有道德的人是困难的。

当你找到合适的事，当你找到合适的人合作时，就深入地投资吧。坚持这样做几十年，是让你的人际关系和金钱获得大回报的方法。所以，复利是非常重要。[8]

> 99%的努力被浪费了。

显而易见，没有什么是完全浪费的，因为这都是学习的时刻。你可以从任何事情中学习。但举例来说，回顾过去在学校的学习，你做的学期论文、读过的书、做过的练习、学过的东西，99%都不会真正用到。你也许读过的地理和历史，但你很少用到它们。你也可能学过一门语言，但你已经没对任何人说过了。你可能学习过数学的某些分支学科，现在估计已经完全忘记了。

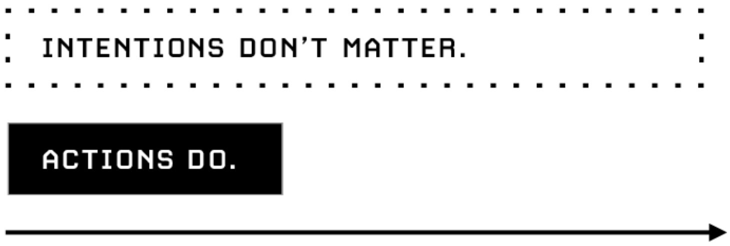
当然，这些都是学习的经验。你学到过东西。你学习到了努力工作的价值。你可能学到了一些东西，这些东西深刻影响了你的精神，并成为你现在所做之事的一部分。但至少在目标导向的生活中，你所做的努力中，有百分之一获得了回报。

另一个例子是，在你遇到你的丈夫或妻子前，你所约会的那些人。这对你最终的目标来说，是浪费的时间。不是指数意义上的浪费，也不是学习意义上的浪费，纯粹是从目标意义来说，这是浪费的。

我这样说的原因是，并不是说你人生中99%的时间都是浪费的，只有其中1%时间是有用的。我说这个是因为，你应该深刻地意识到，在很多事情上（人际关系、工作、甚至学习），你要做的是找到你可以全心全意投入其中的事情，以赚到复利。

当你约会的时候，有某个瞬间认识到这段关系不会通往婚姻时，你或许应该继续前行。当你在学习某些东西时，例如地理或历史课，你意识到你永远也不会用到这些信息，就放弃这门课程。这是在浪费时间。这是在浪费脑力。

我不是说不要做99%的事情，而是因为确定那1%的事情是困难的。我说的是：当你找到你那1%的学科时，不会被浪费，你将能够用你的余生去投资它，并且对你很有意义——将会忘记其它全身心地投入。 8



承担责任

> 拥抱责任，以自己的名义承担商业风险。社会将会用责任、产权和杠杆回报你。

要想致富，需要杠杆。杠杆来自于人力、来自于资本、也可能来自于代码或媒体。但大多数这些，就如同人力和资本，需要人们给你。拿人力来说，必须要有人跟着你。拿资本来说，必须有人给你前，给你资产管理，或者机器。

所以，要想得到这些东西，必须要建立信誉，而且要尽量用自己名誉去做，这是有风险的。所以，责任是把双刃剑。它可以让你在事情顺利时得到好处，在事情不顺利时，顶在最前面承担失败的责任。[6]

明确的责任制很重要。没有责任，也就没有激励。不能问责，就无法建立起信誉。但你要承担风险。你会面临失败的风险。你要冒着被羞辱的风险。你可能要以自己名誉承担失败风险。

幸运的是，现代社会，没有债主监狱，人们也不会因为丧失了别人的钱就被关进监狱或被处死，但我们的社会仍然要求不能以自己的名义面对公开的失败。有能力在公开场合以自己名义失败的人，事实上获得了更多的权力。

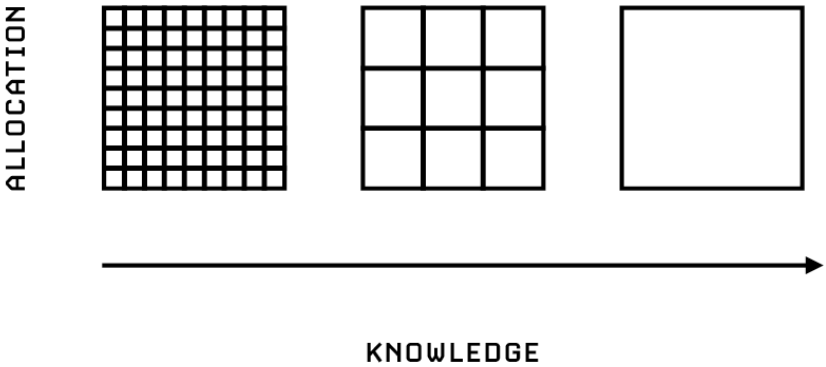
讲一个关于我个人的趣事。在2013年、2014年之前，我公开的身份完全是围绕着创业和投资。知道2014年、2015年左右，我开始谈哲学和心理学的东西，以及更广泛的事物。因为是在用个人的名义在做这些，所以我有点紧张。业内有人私信和我说，“你在做什么？你正在终结你的职业生涯。愚蠢啊。”

我继续那样做。我冒了风险。就像加密一样。在开始的时，我冒了风险。但是，把你的名字放在那，你确实会在某些上承担风险。你也会得到回报。你会得到好处。[6]

在以往的岁月里，船长被期望与船同归于尽。也就是说，如果船沉了，最后下船的人应该是船长。责任制确实包含有真正的风险，但我们现在讨论的是商业环境。

这里的风险是你可能是最后一个拿回自己资本的人。因为你的时间，你会是最后一个得到报酬的人。你已经投入的时间，已经投入的资本，这些都是带风险的。[6]

要认识到的是，在现代社会，下行的风险没有那么大。在良好的生态系统中，即使破产，也能把债务清理干净。就拿我最熟悉的硅谷来说，一般来说，只要你是诚实的，并且做了高诚信的努力，人们会原谅你的失败。[6]



建立或购买企业的股权

> 如果你不拥有一部分业务，就没有通往财务自由的道路。

为什么拥有企业的股权对致富很重要？

这就要说权益性与薪酬类工作的比较。如果你出租自己的时间是有报酬的，即使是律师和医生，或许能挣到点钱，但你无法挣到让你财务自由的钱。你不会有被动收入，在你休假时，不会有一门生意依然在帮你赚钱。[8]（译者注：挣钱与赚钱不同，一个靠手，一个靠钱）

这可能是最重要的一点。人们似乎都认为你可以通过工作创造财富——赚钱。这可能是走不通的。这里面有很多原因。

没有产权，你的投入与你的产出是非常接近的。在几乎所有领薪水的工作中，即使像律师或医生那样时薪很多的工作，仍然是投入相应的时间，然后才能得到相应的报酬。

没有产权，当你睡觉的时候，就没有任何收入。当你退休的时候，你就不能继续挣钱了。当你休假时，就挣不到钱了。总之，无法做到非线性赚钱。（译者注：非线性表示不等比例）

你可以注意下那些能发财的医生（真正的有钱人），也是因为他们开了一家公司。他们开了一家私人诊所。私人诊所意味着构建了一个品牌，这个品牌能吸引人。或者他们生产了某些具有知识产权的医疗设备、程序、工艺。

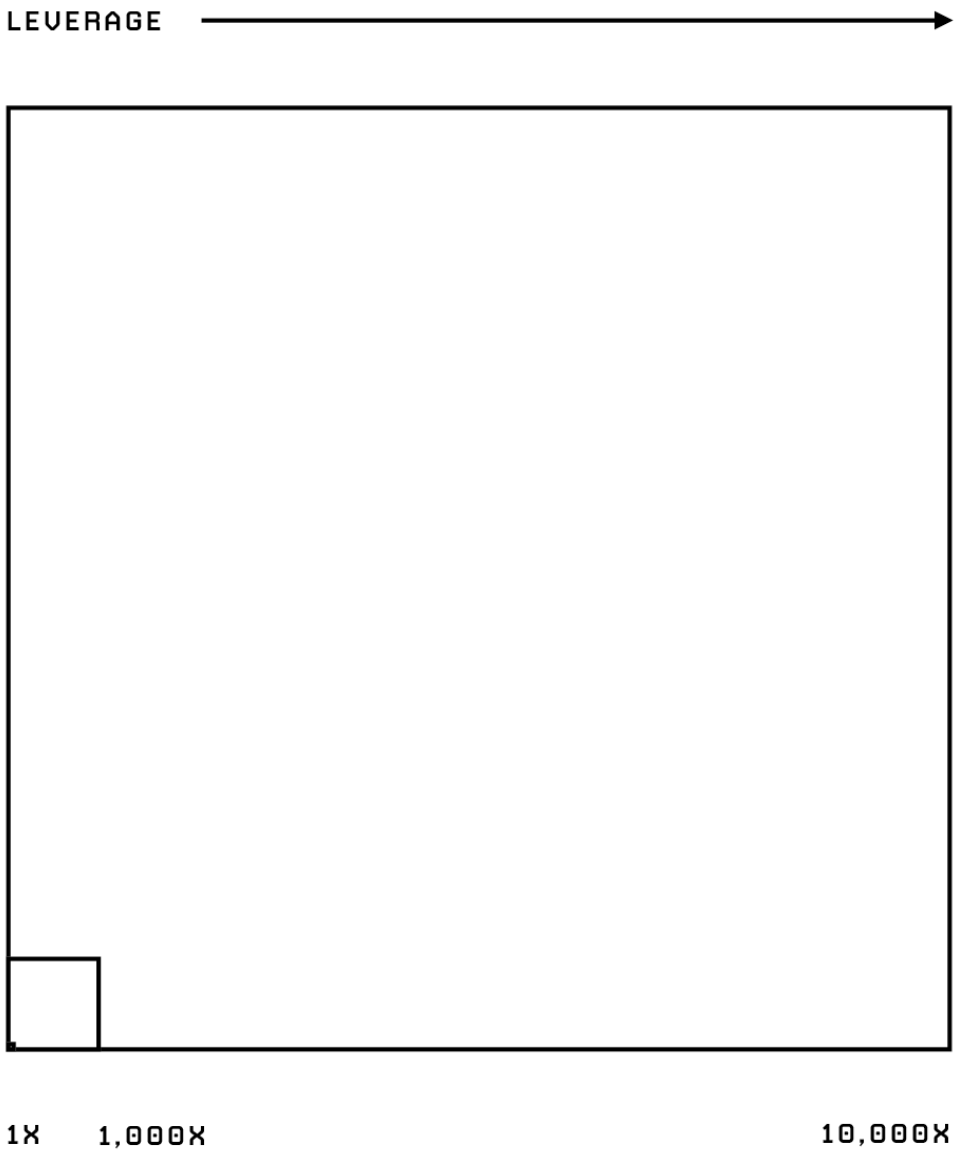
实质上，你是在为别人工作，而那个人承担了风险，承担了责任，拥有知识产权和品牌。他们不会给你足够的报酬。他们会支付让你为他们工作的最低限度的报酬。这个最低限度的报酬可能是很高的工资，但它仍然不是真正的财富，一旦你退休了，就无法再继续挣钱了。[6]

拥有一家公司的股权基本上意味着你拥有继续上升的可能。当你拥有债务时，你也有了保证的收入来源，这个来源是由下限的。你要拥有股权。如果你没有企业的股权，你赚钱的可能性很小。

你必须努力到能够拥有企业的股权。你可以通过买入股票成为一个小股东。你也可以创办一家属于你自己的公司。所有权真的很重要。[8]

每个真正赚钱的人都是和这些要点有关，如拥有一块产品、一个企业或者一些知识产权。如果你在科技公司工作，那可以凭借股票期权。这是很好的开始。

但一般来说，真正的财富是通过创办自己的公司、或者投资来创造的。在投资公司里，他们购买了股权。这些都是致富的途径。它们都不是通过投入大量时间来实现的。[6]（译者注：大富豪和你一样，每天只有24小时）



找到杠杆点

我们生活在一个无限杠杆的时代，对于真正的求知欲的经济回报超越以往。[7] 追随你心中真正的求知欲，比追逐任何现在能赚钱的东西，更为你的事业打下好基础。[7]

奇怪的是，只有你知道或只有一部分人知道的知识将会从你的激情和兴趣中产生。如果你对自己的好奇心有强烈的兴趣，你将更有可能产生这些激情。[10]

> 如果现在能使你快乐的，但将来会让你感到的厌烦的，这就会让你的注意力分散。继续看下去吧。

我只是真正想为自己的目标而做事。这是一种对艺术的定义。无论是生意、健身、恋爱、友谊，还是其它的，我认为生命的意义是为自己的目标而做事。很讽刺的是，当你为自己而做事时，你能创造出你最好的作品。即使你做这些是为了赚钱，但实际上你也将会是最成功的。

我赚钱最多的那一年，其实是我最不努力、对未来忧虑最少的一年。我做事情多是为了纯粹的乐趣。基本上，我是在告诉别人：”我退休了，我不工作了。“然后，我就有时间去做那些摆在我面前的最有价值的项目。通过为自己的目标做事，我尽力把它们做到最好。[9]

不想要的东西，就少去想它，少被它困扰，更多的是以顺其自然的方式做下去。越是为了你自己而做。你就会用你擅长的方式去做，同时会坚持做下去。你周围的人会看出你的工作质量更高。[10]

追随你真正的好奇心，而不是时下的热点事物。如果你的好奇心把你带到一个社会最终也会去的地方，你将会获得丰厚的报酬。[11]

你更有可能拥有的技能是社会上别人尚无法通过培训学会的技能。如果其他人也能通过训练学会时，那么他们就能替代你了。如果他们能替代你，他们就不会再支付你更多钱了。你要注意的是，在社会对这些技能有需求时，如何做一些别人还不知道怎么做的事情。[10]

> 如果他们能训练你们去做，那么他们接下来也会训练计算机去做。

因为你向社会提供了它想要但从无法从其它地方得到的东西，所以你会得到社会的回报。许多人会认为，可以去学校学习如何赚钱，但真实情况是，没有一门叫”生意“的技能。[10]

多想下，社会需要那些暂时无法提供的产品或服务。你要成为能规模化提供这些产品或服务的人。这才是如何赚钱的真正难题。

> 现在，问题是无论”它“是什么，都要成为擅长的。它会一代一代地传下去，但绝大多数是技术方面的东西。

你正在等待属于你的时机，世界展现一些东西的时候，他们需要一个相关的技能集，而你正好是唯一符合条件的。同时，你可以通过赠送免费工作在Twitter上、YouTube上建立自己的品牌。你让自己成名，并在这个过程承担一些风险。当机会来的时候要抓紧，并且你要尽可能利用最大的杠杆来做这些。[10]

杠杆有三大类：

一类杠杆是人力——让其它人为你工作。这是最古老的杠杆类型，然而在现代社会这不是一个最大的杠杆。[10] 我认为这是最差的杠杆形式。管理他人是极其混乱的。它需要卓越的领导才能。你离被人背叛、被人吃掉、被人撕碎只有一步之遥。[6]

一类比较好的杠杆是金钱。意味着你每次做出决定时，都会用钱与之相乘。[10] 资本是一类比较难使用的杠杆。它相对来说更现代。在上个世纪，有人用它获得了大财富。它可能是上个世纪最主要的杠杆类型。

这些你可以通过观察那些最富有的人就能发现。那些银行家、腐败国家的政客，他们既是能印钱的人，也是能大规模转移金钱的人。如果看下那些大公司的高层，当然科技公司除外，就会发现在很多很多那些老的大公司里，他们CEO的工作实质是财务性的工作。

它的规模是非常非常大的。如果你善于管理资本，你就可以管理越来越多的资本，这比管越来越多的人更容易。[6]

最后一类杠杆是全新的——也是最民主的一类。它是：”没有边际复制成本的产品。“这些包括书籍、媒体、电影和代码。代码是最强大且无需许可的一种杠杆。你只需要一台电脑——你不需要任何人的许可。[10]

> 忘掉富人或穷人，白领或蓝领。现在是有杠杆还是没杠杆。

最有意思和最重要的杠杆类型是，没有边际复制成本的产品概念。这是新的杠杆类型。这是在最近几百年才被发明的。它开始于印刷机。广播媒体加速了它的发展，现在随着互联网和编程的发展，它得到了爆炸性的成长。现在，你不需要他人的协助和金钱支持，也能放大自身的努力了。

这本书就是一种杠杆的形式。在以前，我可能在演讲厅里给你们每个人讲课。那样做也许能接触到几百人，但也就如此了。[6]（译者注：书能让更多人看到）

这种新型的杠杠是所有新财富，所有新亿万富翁出现的来源。在上一代中，财富是由资本创造的。创造财富的人是世界各地类似沃伦.巴菲特的那类人。

但新生代的财富是通过代码或媒体创造的。乔.罗根通过他的博客一年能赚五千万到一亿美元。你也会有类似*PewDiePie*的网络频道。我不知道他赚了多少钱，但肯定比新闻里说的更多。当然，还有杰夫.贝佐斯、马克.扎克伯格、拉里.佩奇、谢尔盖.布林、比尔.盖茨和史蒂夫.乔布斯。他们的财富都是基于代码的杠杠。[6]

关于这种新型的杠杆，最有趣的是它是无需他人许可的。你可以使用它们取得成功，不需要其他人的许可。然而人力杠杆，必须需要有人决定跟随你。资本杠杆的话，必须有人给钱你去投资或给钱你去制作产品。

编码、写书、录制播客、推特、发油管——这些事情都是无需许可的。你不需要任何人的批准就可以做这些事，这也是我说它们是人人平等的原因。它们是很好的杠杆器。[6] 比如，每一个伟大的软件开发者，现在都有机器人大军在晚上睡觉时依然为他工作，这一切发生在他写完代码之后。[6]

> 你永远无法通过出租你的时间致富。

生活中，无论何时，都尽可能为了独立（或可译为：摆脱依赖）而努力，而不是为了薪酬。如果你有独立性，应该对你的产出结果负责，而不是对所投入的负责——那才是梦想。[8]

人类时在没有杠杠的社会中进化的。如果我为你劈柴或者提水，你知道8个小时的投入就等于8个小时的产出。现在我们发明了杠杆——通过资本、合作、技术、生产力等手段。我们生活在一个杠杆化的时代。作为一名工作者，你要尽可能利用杠杆，这样你不需要付出太多的时间和精力就能产生大影响。

一个用杠杆的工作者，可以比不用杠杆的工作者的生产效率高出成千上万倍。对于一个杠杆工作者来说，判断力远比他们投入更多时间或工作有多努力更加重要。

> 忘记效能放大10倍的程序员吧。能放大1000倍的程序员是真的存在，我们只是没有去完全承认罢了。看看约翰.卡马克（@ID_AA_Carmack、游戏开发者）、马库斯·佩尔松（@Notch、《我的世界》游戏的设计者）、中本聪（比特币的创造者），等等。

举个例子来说，一个优秀的软件工程师，仅是通过编写一段正确的代码和创造一个正确的小应用程序，就可以逐步为公司创造5亿美元的价值。但十个软件工程师付出十倍的努力，仅是因为他们选了错误的模式，错误的产品，写了错误的方法，或者是投入到错误的病毒循环，基本上就是在浪费他们的时间。投入和产出不是匹配的，尤其是对使用杠杆的工作者来说。

你在生活中想要的是能掌控自己的时间。你想要进入一个杠杆式的工作，在这个工作中，你能掌控自己的时间，并能对自己的产出进行跟踪。如果你做了一些极好的事情来推动生意，他们就必须要付钱给你。特别是他们不知道你是如何做到的，这或许是因为你的执著、你的技术或你天生的能力，总之，他们必须继续付钱让你去做。

如果你有特殊知识，你有责任心，你有杠杆，他们就必须要为你的价值付费。如果他们为你的价值付费，然而你能节省自己的时间——你可以超高效地工作。你不会为了开会而开会，你不会试图让人留下好印象，你也不会为了让人觉得你做了工作而把事情写下来。你关注的是实际工作本身。

当你只做最本质的工作时，你会更多产，更有效率。你会在你有感觉、精力充沛的时候工作，而不会在精力不足时再尝试去挣扎。你将赢回你的时间。

> 每周工作40小时是工业时代的残留物。知识工作者的作用就像运动员一样——训练和冲刺，然后就是休息和重新评估。

销售就是一个例子——特别是高端销售。如果你是一个在外面卖房子的房产中介，这肯定不是一份好工作。那是非常拥挤的。但如果你是一个顶级的房产中介，你知道如何营销自己，你知道怎样去卖房子，当别人用尽全力在卖10万美元的公寓或套房时，你可能只用十分之一的时间就能卖出500万美元的豪宅。房产中介是一种投入和产出不同比的工作。

建造任何产品和销售任何产品都符合该描述。那么从根本来说，还有其它的吗？你不一定想成为一个配角，比如客服。很不幸的是，在客服工作投入和产出是紧密关联的，你所投入的时间很重要。[8]

工具和杠杆是导致投入和产出不成正比的原因。一个创造力越高的职业，引起的投入和产出差距就有可能越大。如果你找的职业是投入和产出高度关联的，你就很难为自己创造财富以致富。[6]

> 如果你想成为一家伟大科技公司的一份子，你就需要会销售或者建造。如果两样都不会，那就赶紧去学习吧。

学会销售，学会建造。如果两样都会，那你将势不可挡。

这是两个大类。一个是打造产品。这是困难和多元的。它包括了设计；它包括了开发；它包括了制造、物流、采购；它甚至可以是设计和运营一项服务。它有许多许多的定义。

在不同的行业里，对建设者有不同的定义。在我们科技界，是首席技术官、是程序员、也可能是软件工程师或硬件工程师。但在洗衣行业里，他可能是创立洗衣服务的人，是确保次序正常运转的人，是确保所有衣服在正确的时间出现在正确的地点的人，等等这些。

另一方面是销售。销售也同样有非常多的定义。销售不只是意味着向单个客户出售产品，也可能是营销，也可能是交际，也可能是招聘，也可能是筹集资金，也可能是鼓舞他人，也可能是搞公关。这是一个非常广泛的类别。[6]

> 靠你的头脑去赚钱，而不是靠你的时间。

让我们来谈谈房地产行业。最差的工作是那些靠人力帮人修补房子的。也许每小时你能得到10到20美元的工资。你的老板会要求你早上8点就到达现场，并开始修理房子。这样做，你的杠杆为零。你有些不是真正的责任，因为你只用对你的老板负责，而不用对客户负责。你没有任何特殊知识，自从你开始做这些很多人都能做的体力活。你能得到的报酬不会太多。

你能拿到最低的工资，加上一点点对你技能和时间的报酬。

下一层级可能是为业主修房子的总承包商。他们做完这个工程可能会得到5万美元，然后是按每小时15美元给工人付工资，他们就能赚中间的差额。

总承包商看起来比上一种工作更好。但我们是怎么衡量的呢？我们是怎么知道他更好的呢？这样说吧，我知道他更好是因为他承担了一些责任。他们对最终的结果负责，如果事情不能顺利进行，晚上他们就该焦虑了。承包商通过雇佣工人为他工作而产生了杠杆作用。他们也有一些特殊的知识：如何组建团队，如何确保工人准时开工，以及知道如何处理相关的法律问题。

再下一个层级可能是房地产开发商。开发商要买下一处地产，然后雇佣一群承包商，把它改造成更高价值的东西。他们可能要贷款去买房，或者找投资者筹集资金。他们买入旧房子，拆掉重建，然后再卖出去。开发商不像承包商那样只能拿5万美元，也不像工人那样每个小时只有15美元，而是以比买入房子和改造房子的总成本更高的价格卖出房子，可能从中赚50到100万美元的利润。但现在要注意的是，对开发商的要求是：要承担更高的责任。

开发商承担了更多的风险，更多的责任，也有了更大的杠杆，也就需要有更多的特殊知识。他们需要知道如何筹款，弄清楚法律法规，判断房地产市场的走向，也要想是否需要冒险。这是更困难的。

再下一个层级就可能是房地产基金管理人。他们有巨大的资本杠杆。他们会和很多房地产开发商打交道，他们会囤积大量的房屋。 9

超越这个层次的人会说："实际上，我想在这个市场中运用最大的杠杆，最大化特殊知识。"这个人会说，"我了解房地产的方方面面，从基本的房屋建设，到房产物业和房产销售，再到房地产市场走势，同时也了解技术业务。我懂怎样去招聘开发人员，如何编写代码，知道如何去打造一个好产品，以及我还懂得怎么从风险投资者手中获得资金，如何去获得回报，最后还知道所有这些是怎么起作用的。"

那是明显的，一个人是很难知道所有这些的。你也许要拉一个团队去做这个，团队成员拥有不同的技能，但他们结合在一起的时候就会有关于技术和房地产方面的特殊知识。它将有极大的责任，因为公司的名字将一直有非常高风险、高回报的努力灌注其中，人们会承担风险把他们的生活奉献其中。里面有开发者们有杠杆的代码。有投资人投入的资本和创始人自己的资本。也会有一些你能找到的高质量的人才为这家公司工作，如高质量的工程师、设计师和营销人员。

要是这样，你最终也许会选择Trulia、Redfin、Zillow这样的公司，那么升值潜力有可能是数十亿美元，或数亿美元。 6

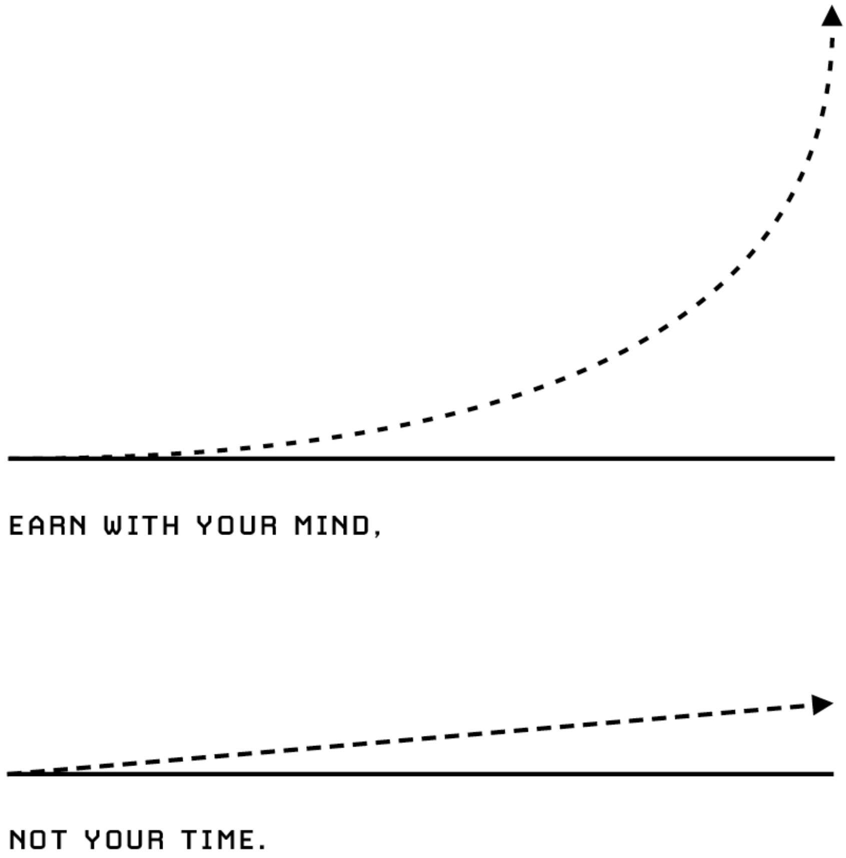
往上的每一个层级杠杆在增加，责任也在增加，所需的特殊知识也越多。你在人力杠杆的基础上，加入了金钱杠杆。在金钱和人力的又加入了代码杠杆，事实上这允许你创造越来越大的东西，越来越接近价值的上限，而不是只能领工资。

你的起点是一个领薪水的打工人。但你想努力工作去尝试获得高杠杆、更多的责任和特殊知识。一直以来，这些与复利大法结合会使你变得更富有。 9

你必须避免的事是破产风险。

避免破产就意味着不会坐牢。所以，不要干任何违法的事。穿橙色连体衣（译者注：美国囚犯衣服）是不值得的。远离根本性的损失（或译：避免永久性损失）。避免破产也就意味着远离肉体上的危险或会伤害身体的事情。你必须关注自身的健康。

远离那些事会导致你失去所有资本和所有积蓄的事情。不要做孤注一掷的事情。相反，要理性乐观地押注潜力大的东西。 6



以判断力去取得报酬

选择什么样的工作和职业，进入什么样的领域，以及你愿意从雇主哪里接受什么样交易能让你自己有更多自由的时间。这样，就没必要去担心时间管理的问题了。我希望得到的报酬是完全出于我的判断力，而不是通过做那些有薪水的工作。我想有一个机器人、资本或计算机去做那些工作，但是我自己想要的是因为判断力而得到报酬。[10]

我认为每个人都渴望对某些事情有所了解，会为我们独特的知识付费。在我们的生意中，我们应该有尽可能多的杠杆，无论是机器人还是计算机，又或是你拥有的其它东西。如此这样，我们就能成为我们时间的主人，因为只是关注我们的结果，而不是投入。

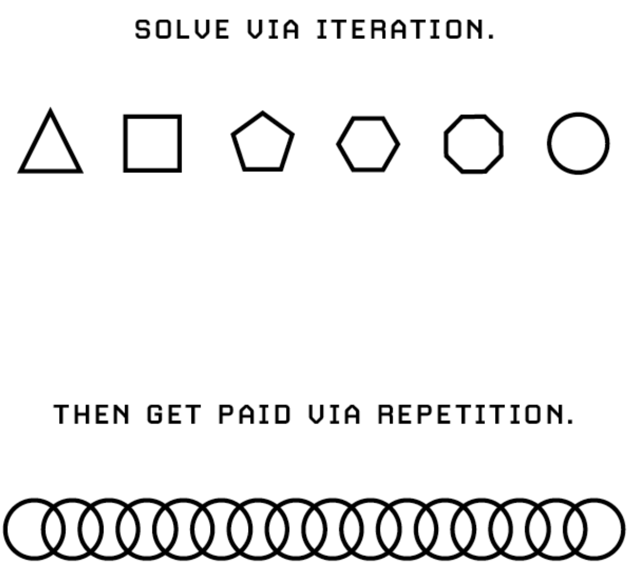
想象一下，来了一个比我们判断力好一些的人。他有85%的时候是正确的，而不是75%。你将会支付他们5000万美元、1亿美元、2亿美元，或其它价格，就是因为这多的10%判断力去驾驭一艘价值1000亿美元的船是值得的。CEO们能获得高薪酬是因为他们的杠杆作用。判断力和能力上的小差异是真的会被放大的。[12]

展现出可靠的判断力——是非常关键的。沃伦.巴菲特能在这里获胜是因为具有极好的信誉。他是高度负责任的。他在公共领域一次又一次地证明了他是正确。他建立高信任度的声誉，所以你们可以相信他。没人问他什么时候起床和什么时候去睡觉。他们会说：“沃伦，只是做你自己的事就好。”

高度负责且能被清晰记录的判断力——特别是已经证实的判断力，是关键的。[6]

> 我们浪费时间在短期的思考和忙碌的工作上。沃伦.巴菲特花一年的时间来做决定，用一天时间去行动。持续这样做了几十年。

仅仅是因为好一点点，比如跑四分之一英里（400米）时快了几分之一秒，有些人就能获得更高的报酬——高出好几个数量级那种。杠杆作用会将将这些差异放得更大。在杠杆时代，在你的艺术中做到极致是非常重要的。[12]



优先级和重点

一路走来，我遇到很多糟糕的事。我赚的第一桶金瞬间就在股市里输掉了。我赚的第二笔钱被我的生意伙伴骗走了。到第三次的时候，情况有了好转。

即使这样，也依然慢慢平稳地奋斗。在我的生命里，没有一次是通过付出大代价来赚钱的。一直以来，都是一大堆小事堆积起来的。更多的是通过创造业务、创造机会和创造投资持续创造财富。这不是一蹴而就的事情。我的个人财富不是碰巧某一年大发财得来的。它是一点一点积累起来的，每次积累一些筹码：更多的抉择，更多的业务，更多的投资，还有其它我可以做的事。

幸好有互联网，现在机会非常多。事实上，我有太多的赚钱方式。我只是没有足够的时间。真的有很多机会从我耳边涌出，然而我总是时间不够。有很多的方式去创造财富，创造产品，创建业务，和作为副产品从社会中获得报酬。我只是无法全部处理这些。 6

> 用时薪来对你的时间估值，并以这个作为标准使用你的时间，这样是为了更节省时间。你永远不会比你设想的价值更高。

没有人能比你更重视你自己。你要做的是设定一个非常高的个人时薪，并坚持下去。即使年轻时，我也是认定我自己有比市场定价更高的价值，并且我也是从那时开始以这样的方式对待我自己的。

每个决定都要把你的时间考虑进去。算算要花多少时间？设想你要花一小时穿街过巷去买东西。如果你把你的时薪设定为每小时100美元，那这样做就是等同是把100美元扔掉了。这样你将会怎么做呢？ 6

快速实现你自身的价值，选择一些折中的时薪。对我来说是如此，不管你相信与否，以前你能雇得起我，现在你显然雇不起我但以前你是可以雇得起我的，这是一二十年前的真实情况，也就是在我真正有钱之前。我的时薪，我曾一遍一遍对自己说，自己每小时值5000美元。今天回想起来，真的是每小时1000美元左右。

当然，我最后还是干了些蠢事，比如和电工吵架，或把坏的音箱归还，而我不应该这样做，虽然这些事我比我的朋友做得少。我会把东西扔到垃圾堆或者送给救世军（基督教的），而不是去归还它；会把东西交给别人，而不是试图去修复它。

我会和女朋友争论，即使她现在是我的妻子，“我不会这么做，这不是我要解决的问题。”当我的母亲把小事交给我时，我仍然会和她争论。我就是不做那些事。我宁愿帮她雇个助理。即使在我没钱时也是如此。 6

另一种思考方式是，如果你能以低于你时薪的价格外包某些事情或不用做某些事，就外包出去，或者选择不做。如果你能以低于时薪的价格请人做，就雇他们来做吧。甚至包括像做饭这种事。你或许想吃健康的家常菜，但如果你也可以把这个外包出去，就这样做吧。 6

为自己设定一个非常高的时薪期望值，并坚持下去。它应该看起来和感觉上都是高得离谱的。如果没有这种效果，那就是还不够高。无论你选择什么，我的建议是提高它。就像我说的，对于我自己，即使是在还没钱的时候，我也在很长一段时间里使用时薪5000美元作为标准。如果你换算成年薪，那就是每年几百万美元。

讽刺的是，我认为我实际上已经打败它了。我不是最勤奋的人——我事实上是个懒人。我对某些事真有强烈企图时，工作就会充满能量。如果认真去计算我投入的每个小时赚了多少钱，可能比这个时薪还要高许多。[6]

能否具体说下你那句话，“如果你暗地里轻视财富，财富就远离你”？

如果你养成了比较的心态，你就总是会去讨厌做得比你好的人，你就总是会妒忌或羡慕他们。当你尝试和他们做生意时，他们就会感觉到。当你尝试和某人做生意的时，如果你对他们有坏想法或任何评价，他们会感觉到。人类拥有共情的能力。你要摆脱比较的心态。

毫不夸张地说，反财富将阻碍你致富，因为你没有对待财富的正确心态，你没有正确的精神状态，不能在正确的层面与人打交道。要乐观，要积极。这很重要。从长远来说，乐观者做得更好。[8]

> 商业世界中很多人在玩零和游戏，也有少数人在玩正和游戏，在人群中寻找彼此。

在生活中，人们根本上是在玩两个大游戏。一个是金钱游戏。因为金钱虽然不能解决你所有的问题，但能解决你所有的金钱问题。人们意识到这个，所以他们想赚钱。

但他们中有部分人也在玩另一个游戏，那就是地位游戏。他们试图在他人眼里的看起来有高地位，通过说，“好吧，我不需要钱，我们不想要钱。”地位是你在社会等级中的排名。[6]

> 财富创造是最近进化出来的正和游戏。地位争夺是古老的零和游戏。那些攻击财富创造的人通常只是在追求地位。

地位游戏是一个零和游戏。是一个非常古老的游戏。从人类还是猴子部落的时候就开始玩了。是等级制的。谁是第一？谁是第二？谁是第三？三号要得到二号的位置，二号就必须把二号位置空出来。所以，地位游戏是一个零和游戏。

政治就是零和游戏的一种。体育竞赛也是一种地位游戏。有赢必有输。我从根本上不喜欢地位游戏。它们在我们的社会中扮演着重要的角色，所以我们可以搞清楚谁是大佬。但从根本来说，你玩它们是因为它们是一种必要的恶。[6]

问题是，为了获胜，你必须把别人击倒。这是为什么要在生活中避免玩地位游戏——它们会让你变成愤怒、好斗的人。你总是在窝里斗，损人利己。

地位游戏是肯定存在的。这是没办法避开的，但要意识到，大多数时候，当你想创造财富却受到别人攻击时，他们是想牺牲你的利益来提升他们自己的地位。他们正在玩不同的游戏。这是一个更糟糕的游戏。这是一个零和游戏，而不是正和游戏。[6]

> 玩愚蠢的游戏，赢得愚蠢的奖品。

对于刚起步的年轻人来说，什么是最重要的呢？

花多点时间做重大决定。在你的早期生活中，基本上有三个真正重大的决定：你生活在哪里，和谁在一起，以及你做什么。

我们花非常少的时间来决定进入哪份关系。我们花了很多时间在工作上，但却花如此少的时间去决定从事那份工作。选择在那座城市生活，基本上完全决定了你的人生轨迹，但我们却花如此少的时间去决定在哪个城市生活。

> 给一个考虑搬到旧金山的年轻工程师的建议：“你想离开你的朋友吗？还是做被留下的那个？”

如果你将要在一座城市生活十年，如果你将要在一份工作生活五年，如果你要保持一段关系十年，你应该花一到两年的时间来决定这些事情。这些都是高度重要的决定。这三个决定真的很重要。

你必须对所有事情说不，这样才能空出时间去解决最重要的问题。这三个可能是最大的三个问题了。[10]

你会采取哪一两个步骤，让自己与成功人士为伍呢？

弄清楚自己擅长什么，然后开始用它帮助别人。把它奉献出去。让爱传出去。缘分之所以有效，是因为人们始终如一。在一段足够长的时间内，你会吸引到你的项目。但不要去估量——一旦开始计较，你的耐性就会耗尽。[13]

> 一位我曾经的老上司告诫我：“你将永远不会富有，因为你明显很聪明，总有人会给你提供一份足够好的工作。”

你是如何决定创办你第一家公司的呢？

我当时在一家叫@Home Network的公司工作，我告诉我身边的每一个人——我的老板、同事、朋友，在硅谷，其他人都在开公司。看起来他们可以做到。我将来也会开一家公司。我只是暂时待在这里。我是个企业家。

其实这不是自我欺骗。这不是一个蓄意的，计划过的事情。

我只是在发泄，大声地说话，太诚实了。但我没有真正开公司。在1996年，那个时候开公司是一个是让人害怕、又困难的主张。果然，大家开始说，“你居然还在这里做？我以为你已经离开去开公司了呢？”，“哇，你还在这里.....”，我是真的不好意思自己开公司。 14

是的，我知道有些人不一定准备去做个企业家，但从长远来说，我们这个想法是从哪里来的，正确的推理是让每个人都为其它人工作吗？这是一个非常等级化的模式。 15

找到感觉像玩的工作

人类进化过程中是猎人和采集者，在那里我们为自己工作。我们是从农业时代开始变得等级化的。工业革命后，工厂让我们的等级分层更加极端了，因为一个人无法拥有或建工厂，但现在，由于互联网，我们又回到了越来越多人可以为自己而工作的时代。我宁愿做一个失败的创业者，也不做一个从未尝试过的人。因为即使是失败的企业家也有自己的技能。 15

> 这个星球有差不多70亿人，我希望将来有一天，会有差不多70亿间公司。

我学会了如何赚钱，因为它是必需的。当它不再是必需的，我就会停止关心它了。至少对我来说，工作达到目的的手段。赚钱是达到目的的手段。和赚钱相比，我对解决问题更感兴趣。

任何最终目标都将导向另一个目标，导向另一个目标。我们只是在生活中玩游戏。当你长大后，你是在玩学校游戏，或是玩社交游戏。然后就是玩金钱游戏，再然后玩地位游戏。这些游戏的界限越来越大，寿命越来越长。在某些时候，至少我相信，所有这些都只是游戏。在这些游戏里， 一旦你看透了游戏本质，结果就不再重要了。

然后就是你对游戏厌烦了。我想说的是，我已经到对游戏厌烦的阶段了。我不认为有任何终极的目标或目的。我只是过着我想要的生活。我平时就是这样做的。

我想离开享乐的跑步机。 10

你真正想要的是自由。你想从金钱问题中解放出来，不是吗？我认为这可以做到。一旦你可以通过降低生活方式或者赚到足够多的钱来解决你的金钱问题，你就会想要退休。这种退休不是到六十五岁退休，坐在养老院领取支票那种——是另一种不同的含义。

你对退休的定义是什么？

退休就是不用再为想象中的明天而牺牲今天。当今天完成了，本身就完成了，你就退休了。

你怎么去到那里?

好吧，一个方法是你的被动收入（不需要你动一根手指的收入）能覆盖你的支出。

第二种就是把支出降到零——你就成了修道士了。

第三种是做你喜欢做的事情。你将会乐在其中，这不是钱的问题。所以退休有很多种方式。

摆脱竞争陷阱的方法是做真实的自己，找到你比任何人都做得更好的事情。因为你喜欢它，所以你会知道怎么做得更好，没人能和你竞争。如果你喜欢做，就要做得真实，然后弄清楚如何运用到社会真正想要的东西上。运用一些杠杆，并把你的名字放上去。虽然你承担了风险，但是你获得了回报，对你所做的事有所有权和权益，那就把它做起来吧。[5]

经济独立之后，你赚钱的动力是否降低了?

既是又不是。从某种意义上说，绝望已经消失了。

但如果说有什么意义的话，那么创业和赚钱现在更像是一门"艺术"了。[9]

> 无论是在商业、科学或政治领域——艺术家会青史留名。

艺术在于创造。艺术是一切为自己而做的事。为自己而做的事情是什么，它们背后有什么吗？爱一个人、创造一些东西、玩。对我来说，创业就是玩。我创业是因为它有趣，是因为我喜欢这个产品。[5]

我可以在三个月内创建一家新企业：筹集资金，组建团队，然后启动。这对我来说是有趣的。看看我能把什么拼在一起，是真酷。它赚钱几乎是一种副作用。创业已经成了我擅长的游戏。只是我的动机已从目标导向转向了艺术。嘲讽的是，我认为我现在做得更好了。[9]

即使在我投资的时候，也是因为我喜欢参与的人，我喜欢和他们在一起，我向他们学习，我觉得产品很酷。如今，我会因为我无法发现产品的有趣点，而放弃那些极好的投资。

这些不是百分之百或一无所有的事情。你可以开始更多地朝着你生命中的那个目标前进。这是一个目标。当我年轻的时候，我因为很想赚钱以至于我愿意做任何事情。如果你出现并对我说，“嘿，我有一个污水卡车的生意，你想要做吗？”我会说，“太好了，我想赚钱！”谢天谢地没人给过我这样的机会。我很高兴走上了科技之路，这是我真正喜欢的。我把我的使命和爱好结合起来了。

我总是在“工作”。在别人眼里我是工作，但对我来说像是在玩。所以我知道没人能在这方面和我竞争。因为我只是在玩，每天玩16小时。如果有人想和我竞争，那他们就得去工作，然而他们会输，因为他们不会一周7天每天16小时都花在工作上。[5]

你认为你财务安全的数额是多少呢?

钱不是万恶之源，钱本身没什么罪恶。但对钱的贪欲是坏的。从社会的意义来说，对钱有贪欲不是坏事。不是“你贪恋钱财就是坏人”这种意义的坏。它对你来说是坏的。

对钱的贪婪对我们来说是不好的，因为它是一个无底洞。它将永远占据你的心灵。如果爱钱，并能赚钱，将永远无法得到满足了。永远也得不到满足了，因为欲望一旦开启，就不会在某个具体数字停止。一个荒谬的想法是认为到某个数字就会停下来。

对贪财的惩罚与钱是相伴共生的。当你赚到钱时，你会想要更多，你会变得多疑，害怕失去你所拥有的东西。天下没有免费的午餐。

你赚钱是为了解决你的金钱和物质问题。我认为远离这种金钱贪念的最好方式是，不要随着你赚钱而升级你的生活方式。在你赚钱时，很容易不断去升级你的生活方式。但如果你可以保持生活方式不变，并且希望你的钱是巨额而不是一次一点，你就没时间去升级生活方式了。你可能会走得更远，实际上也已经财务自由了。

还有一件对我有帮助的事：我认为自由高于一切。多种多样的自由：去做自己想做的事的自由，选择不做我不想做的事的自由，不受自己情绪或干扰内心平静的事情的影响。对我来说，自由是我的最高价值。

就金钱能买到自由的程度来说，它是极好的。但到了让我不那么自由的程度时，在一定程度上它确实如此，我不喜欢这样。[9]

> 任何游戏的赢家都是那沉浸于游戏中的人，即使获胜的边际效益下降，他们也会继续玩下去。

为了成功一定要开公司吗?

硅谷一贯最成功的那类人，要么是风险投资者（因为他们是多元的，控制着曾经稀缺的资源），要么是非常擅长识别刚刚达到产品/市场匹配度的公司的人。这些人拥有那些公司真正想帮他们扩大规模的背景、专业知识和引荐人。然后，他们就会进入最新的Dropbox或最新的Airbnb。

那时在谷歌的人，在Facebook一百人的时候加入Facebook，然后在Strpe一百人的时候又加入Strpe?

当扎克伯格刚开始扩大公司规模的时候，惊慌失措，他说："我不知道该怎么办。"他打电话给Jim Breyer（风险投资者和Accel Partners的创始人）。Jim Breyer说，"好办，我在另一家有一位非常出色的产品负责人，你需要这个人。"那些人往往做得最好，经过了长期的风险调整，而不是风险投资者自身。[16]

我在硅谷看到一些最成功的人，在他们的职业生涯早期就有了突破。他们被提拔成副总裁、总监或CEO，或是很早就开了一家业绩不错的公司。如果你没有被逐级提拔，在以后要想追上就更难了。早点进小公司是好事，因为没有那么多阻止晋升的硬性条件。[17]

对处于职业生涯早期（甚至可以是后期）的人来说，一个公司最重要的一件事是你要建立的校友圈。想想你将和谁一起工作，以及这些人将会去做什么。[17]

如何得到好运

那为什么你说，"发财不用靠运气"?

在1000个平行宇宙中，你想在其中999个宇宙中成为富人。你不想在你运气好的50个宇宙中成为富人，所以我们要把运气成分排除在外。

但运气好也会有帮助，明白吗?

就在最近，我的合伙人Babak Nivi在Twitter平台上和我谈论一个人如何获得好运，我们谈论的运气真的有四种。

第一种运气是盲目的运气，一个人获得好运是因为发生了完全不受他们自己控制的事情。其中包括横财、命运等等。

接着，就是通过坚持、努力工作、拼搏和提议来获得运气。这会发生在你在四处奔波创造机会的时候。你产生很多能量，你做了很多事来搅局。这几乎就像是混合一个培养皿或混合一堆试剂，看能捣鼓出什么。你正在产生足够的力量、冲劲和能量，为了让运气找上你。

第三种方法是你变得非常善于发现运气。如果你在某个领域非常有经验，那么当你的领域运势来的时候，你就会注意到，而其他不熟悉这个领域的人不会注意到。所以，你会变得对运气敏感。

最后一种运气是最奇怪、最难的一种，你建立了独特的个性、独特的品牌、独特的思想，从而让运气找上你。

举例来说，假如你是世界上最擅长深海潜水的人。大家也知道你会别人不敢尝试的深海潜水。偶然，有人在海岸边发现一艘沉没的宝船，但他们无法去探宝。那么，他们的运气就成了你的好运，因为他们会来找你去帮他们探宝，这样你就可以从中获得报酬。

这是一个极端的例子，但体现了一个人是如何盲目地找到宝藏的。他们来找你去取宝藏，并分你一半，对你来说这么不是盲目的运气。你创造了自己的运气。你在别人没有为自己创造机会的时候，就把自己放在了一个能利用运气或吸引运气的位置上。要想不靠运气致富，我们要去寻求确定性。我们不想听天由命。[6]

> 获得运气的方法：
>
> - 希望运气找上你
> - 乱窜直到你碰上它
> - 做好思想准备，敏锐抓住别人错过的机会
> - 把你做的事做到最好。不断完善你所做的，直到名副其实。机会将会找上你。运气就变成你的命运。

它开始变得如此确定，不再是运气。这个定义开始从运气转变成命运了。总结第四种运气：以一种确定的方式塑造你的性格，然后你的性格就会成为你的命运。

我认为对赚钱比较重要的一件事是要有一点名声，让人可以通过你来做交易。还记得上面那个深海潜水的例子吧，寻宝者会因为你的潜水技术来找你并分你一部分宝藏。

如果你是一个可信赖、可靠、高度诚信、有长期思维的交易商，当别人想做交易却不知道怎样以可靠的方式与陌生人做交易时，他们会找到你，并分你一部分好处，仅是因为你建立的诚信和声誉。

沃伦.巴菲特得到的交易是买公司、买凭单、救银行，做别人做不到的事情，因为它的声誉。当然，他是是负责的，和有一个强大的品牌。

你的性格和你的声誉是可以建立的，这将让你抓住机会，而别人只能把这个当作是运气，但你知道这不是运气。[6] 我的联合创始人Nivi说，“在一个长期游戏里，好像每个人都在让彼此发财，而在一个短期游戏里，好像每个人都在让自己发财。”

我觉得这是一个很好的说法。在一个长期游戏里，它是一个正和游戏。我都在一起烤饼。我们尝试把饼做得越来越大。然而在一个短期游戏里，我们是在分饼。[6]

网络有多重要呢？

我认为商业网络完全是在浪费时间。我知道有些人和公司在普及这个观念，因为这能让他们和他们商业模式受益，但事实是如果你创造了一些有趣的事物，将会有很多人想来了解你。想在做生意之前就建立业务关系完全是在浪费时间。我有一些更合适的哲学思想：“成为一个制造者，制造那些有趣人们又喜欢的东西。以这样的方式来展现你的手艺，训练你的手艺，一直这样做，合适的人最终会找到你。”[15]

而一旦你遇到某个人，你怎么能确定你可以相信这个人？你会关注到那些信号呢？

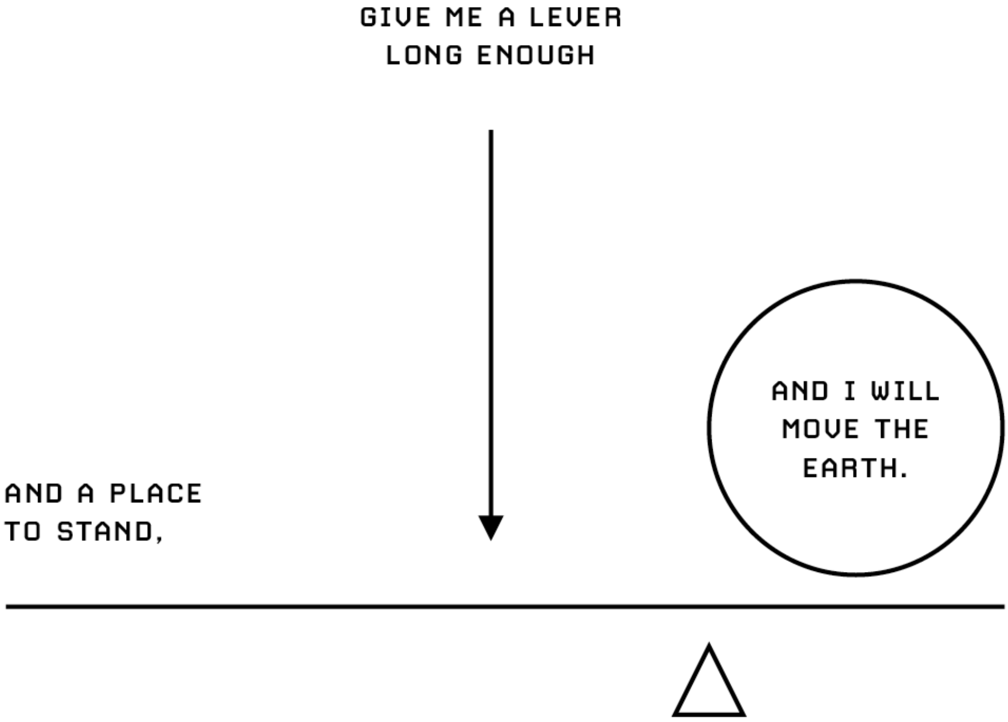
如果有人总说他们自己是多么的诚实，他们很有可能是不诚实的。这只是一些我学到的有效指标。当有人花很多时间在谈论他们的价值观或谈论他们自己时，意味着他们在掩盖某些事。[4]

> 鲨鱼吃得好，但生活在鲨鱼的包围之中。

在我的生活中，认识一些极度成功、非常受欢迎（似乎每个人都想成他们的朋友）、非常聪明的人。然而，我看到他们做了一两件对其他人有点不好的事情。第一次，我会说，“嘿，我认为你不应该对别人做这样的事。不是因为你将不能脱身。你能够从中脱身，只因为这最后会伤到你自己。”

不是从某种宇宙论、因果报应角度来看，而是我相信内心深处我们都知道自己是谁。你不可能对自己隐藏任何事。你自己的失败会被深刻进你的内心，这些对你来说是清晰可见的。如果你有太多的道德瑕疵，你将不会尊重你自己。这个世界最糟糕的结果是没有自尊。如果你都不爱你自己，谁会爱你？

我认为你去做那些你根本不会引以为荣的事必须要非常小心，因为这些事会伤害你。有人第一次做这种事，我会提醒他们。当然，没人会改。然后我就和他们保持距离。我把他们从我的生活切割出去。我只会在心里说：”越想靠近我的，你的价值观必须要更好。“[4]



耐心点

我后来弄明白的一件事是，通常地（至少在硅谷科技界是如此），杰出的人会有大成果。你必须要有耐性。20年前，我职业生涯刚开始时，每个我遇到的人，我盯着他们然后说，”哇，那个男孩或女孩超级能干——如此聪明且专注“…他们全部，几乎不出意外，都变得非常成功。你必须要给他们足够的时间。这些不会发生在你想要或他们想要的时间段，但它确实发生了。[4]

> 运用特殊知识要带杠杆，最后，你会得到你应得的。

这需要时间——要把这些碎片都拼齐，你无法确定要投入多少时间。如果你不断在计算，你将会在成功到来之前就失去耐性了。

每个都想立即变得富有，但世界是一个有效率的地方。立刻是不起作用的。你必须要投入时间去做。你必须投时间去做，所以我才认为你必须把你自己放在这样的位置——有特殊知识的、有责任的、有杠杆作用的，要你的真才实学的，你能把事情做到世界最好的。

你必须乐在其中，并继续做，继续做，继续做下去。不要去追踪，不要去计算，因为一旦你这样做了，你的时间就会不够。[6]

我听到最多的坏建议是：”你太年轻了。“大多数历史都是年轻人创造的（或译：英雄出少年）。当他们老时就只有存款了。真正学到东西的唯一途径是通过实践。当然，要留心听指导。但不要等待。[11]

> 人是出奇的一致。你会有因果的，重复你的模式、美德和缺陷直到你最后得到你应得的。
>
> 一定要付之行动。而且不要去数。

这不是说它容易。它是不容易的。实际上它是十分困难的。这将是你要做的最困难的事。但它也是有回报的。看看那些出身富贵的孩子——他们的生活没有意义。

你真实的履历只是你痛苦的目录。如果我要求你去描述你真实的生活，在你临终之际回顾你所做过的有趣的事，肯定是那些你有所牺牲的事，那些你做过的困难事。

然而，给你的任何的东西都是不重要的。你有四肢、智力、头脑、皮肤——这是理所当然的。你必须要去做困难事来创造你生活的意义。赚钱是一个好选择。去奋斗吧。它是困难的。我不会说它是容易的。它是真的困难，但这些工具都是可用的。都在外面。[5]

在物质世界里，钱能帮你买到自由。它没法让你快乐，它不会解决你的健康问题，它没法让你的家庭和睦，它没法帮你减肥，它没法让你冷静。但它能解决许多外部问题。这是一个继续赚钱的合理步骤。[8]

赚钱能解决你的金钱问题。它能帮你清除一些阻碍你快乐的事情，但它本身无法使你快乐。我直到许多非常不快乐的富人。大多数时候，能赚钱的人是一个高度焦虑、压力很大、工作努力、有竞争力的人。当你已经做了20年、30年、40年、50年，突然变得赚到钱，你会无法控制自己。你已经把自己训练成了一个高度焦虑的人。那样，你必须要学会如何使自己快乐。[7]

让我先来帮你致富。这方面我是非常务实的，因为，你知道的，佛祖曾经是一个王子。他开始是真的富有，然而他去了深林之中。

在以前，如果你想内心平和，你会成为一个佛陀。你将放弃所有东西，放弃性生活、孩子、金钱、政治、科学、技术、所有的一切，然后独自进入深林清修。你必须放弃所有，才获得内心的自由。

在今天，有了一样叫金钱的奇妙发现，你可以用一个银行账户把它存起来。你可以用尽全力工作，为社会做些伟大的事，社会会为这些它想要但不知如何获得的东西而付钱给你。你可以省钱，你可以过着量入为出的生活，你可以找到确定的自由。

这样你就有时间和精力去追求你内心的平静和幸福。我相信让每个人快乐的解决方案是给他们想要的东西。

让他们所有都富起来吧。

让他们都身体健康吧。

最后，让他们都快乐起来吧。[5]

> 令人讶异的是许多人把财富和智慧混为一谈。

第二节 培养判断力

> 聪明没有捷径可走。

判断力

如果你想赚尽可能多的钱，如果你想在你生活中以一种确定可预测的方式致富，就是留在趋势的前沿，去研究技术、设计和艺术——成为最擅长做这些的人。[10]

> 你不可能通过花时间去省钱而致富。

> 你能通过节省你时间而致富。

努力工作的价值真的被高估了。在现代经济中，努力工作不是那么重要。

那什么被低估了？

判断力。判断力被低估了。[10]

你可以定义判断力吗？

我对智慧的定义是知道你行为的长期后果。智慧被用在外部问题的就是判断力。他们是高度相关的；知道行为的长期后果，然后做正确的决定去利用它。[6]

> 在一个杠杆的时代，一个正确的决定会赢得一切。

> 不努力，你既不会获得判断力，也不会获得杠杆。

你必须投入时间，但判断力尤为重要。你选择的方向比你走得有多快更重要，尤其是带杠杆的。选择你要走的方向远远重要过你用了多少力量。只要选对了方向，开始走就行了。[10]

如何清晰地思考

> ”思维清晰“是比”聪明“更好的赞美。

真正的知识是本质的，它是从基础开始构建的。举一个数学例子，不先理解算术和几何是无法理解三角学的。基本上，如果有人使用很多复杂的词汇和很多大概念，他们很有可能不知道他们自己在谈论什么。我认为最聪明的人能把事情向小孩子讲明白。如果你无法向小孩子讲明白，那么你并不是真的知道。这是一个众所周知的正确说法。

理查德.费曼在”Six Easy Pieces（中文名：费曼讲物理）“讲座中非常出名的做法，这是他早期的物理讲座之一。他基本用三页纸解释了数学。他从数字开始—到计算—再到初级微积分。他只是以一种不打破的逻辑链来串起这些。他不依靠任何定义。

真正聪明的思考者是思维清晰的思考者。他们理解非常非常基本的基础知识。我会把基础知识理解透彻，而不是记住各种复杂的概念，那些我无法组织到一起，我无法从基础重新推导出的概念。如果你不能根据需要从基础知识重新推导出概念，你会迷惑不解。你只是熟记而已。[4]

一个领域的先进概念是未经充分验证的。我们用它们来表示内行知识，但我们最好还是打牢基础。[7]

> 清晰思考者为他们自己赋予权威。

做出有效决策的一部分可归结为处理好现实。你怎么确保，你做决策时在处理现实呢？

由于没有强烈的自我意识、判断力或心灵存在。”猴子思维（焦虑）”总是会用这种反刍的情绪反应来回应它所认为的世界应该是什么样子（译者注：思维反刍，一种消极思维）。那些欲望会遮蔽你对真实的感知。这经常发生在人们把政治和商业混为一谈时。

第一件蒙蔽我们看清现实的事是我们对现实先入为主的观念。

痛苦时刻的一个定义是“你看清事物本来面貌的时刻。”一直以来，你坚信你的生意做得很好，事实上，你忽视了你做得不好的信号。然后，你生意失败，你痛苦万分，因为你迟迟不认清现实。你一直对自己隐瞒现实。

好消息是痛苦时刻——你处于痛苦之时——是真相时刻。是一个你被迫拥抱现实的时刻，实际便是如此。然后，你会做出有意义的改变和进步。只有在你开始认清真相的时候，才能取得进步。

困难的是看清真相。为了看清真相，你必须要放下自我，因为自我并不想面对真相。你自我越小，越少条件束缚你的反应，越少渴求你想要的结果，你将会更容易看清现实。

> 我们企求某些东西成为真实的，这遮蔽了对现实的认知。痛苦是我们不能否认事实的那一刻。

想象我们正在经历某些困难的事，如分手、事业、生意失败或健康问题，而我们的朋友正在给我们提建议。当我们向他们提建议时，答案是显而易见的。只需占用我们几分钟，我们就能准确告诉他们，“噢，那个女孩，忘掉她吧，反正她对你不好。你将会更快乐。相信我。你将来会找到更合适的。”

你知道正确的解决方法，但你的朋友看不到，因为他们处于痛苦和受折磨的时刻。他们仍然希望事实是不同的。问题不在于现实。问题是他们的愿望与现实是有冲突的，从而阻止了他们看清真相，不会管你说了多少。同样的事会发生在我们做决定的时候。

我越想以某种方式解决问题，我看清真相的可能性就越小。尤其事在商业方面，如果某些事没有做好，我会试着公开承认，在我的联合创始人和同事面前公开承认。这样，我就没有瞒着别人了。如果我没有对别人隐瞒，我就不会欺骗自己，不知道现实发生了什么。[4]

> 你的感觉并不能说明事实——它仅仅是告诉你一些对事实的估计。

事实上，真正重要的是有空闲期。如果你的日程表每周没有一两天是不用一直开会、不用一直在忙的，你就无法去思考。

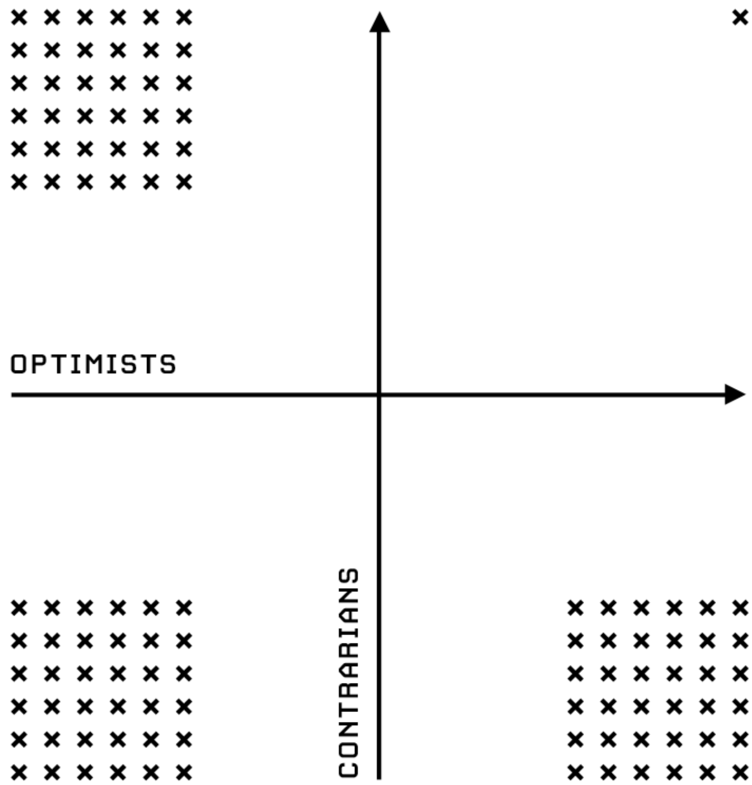
你也不会有和你生意相关的好想法。你也不可能做出好的判断。我还鼓励每周至少拿出一天（更好的是有两天，因为预足两天的话，你肯定能抽出一天），这样你就有时间去思考了。

只会在你感到无聊之后，才会有伟大的想法。好的想法从不会在你充满压力、忙碌、四处奔波或仓促的时候出现。请挤出时间吧。[13]

> 非常聪明的人往往是不同寻常的，因为他们坚持自己想清楚所有事。

> 一个逆行者不总是反对的人——那是另一种墨守成规的人。逆行者从根本上进行独立推理，并抵挡住盲目随大流的压力。

> 愤世嫉俗是容易的。模仿是容易的。
>
> 乐观的逆行者是最稀有的品种。



抛开你的身份去看清现实

我们的自我是在我们成长过程中塑造出来的——我们人生的头二十年。它们由我们的环境、我们的父母和我们的社会塑造。然后，我们用我们的余生试图让自我快乐。我们通过自我去解释任何新事物：“我怎样去把改造外界成自己希望的那样呢？”[2]

> 紧张是你认为你应该是谁。
>
> 放松是你的本性。
>
> ——佛语

你绝对需要习惯去发挥作用。你不可能解决你生活中的每个问题，都像是第一次扔给你那样。我们累积所有的这些习惯。我们把它们（这些习惯）打包放进了身份、自我、我们自己，然后我们依赖它们。"我是Naval。我就是这样的。“

真正重要的是做到不要束缚你自己，可以打破习惯，并说出：”好的，在我刚学走路时为了吸引父母的注意，我可能会选择这个习惯。现在，我已经强化了它，并称之为我身份的一部分。它对我还有用吗？它还能让我更快乐吗？它还能让我更健康吗？不管我打算我做什么，它还能帮助我达成吗？

我比大多数人的习惯要差些。我不喜欢安排我的一天。就我已经习惯的程度来说，我试图使它们更为深思熟虑，而不是历史的偶然事件。[4]

> 你收入囊中的所有信念（前民主党人，天主教信徒，美国人）都是可疑的，应该从基本原则开始对它们进行重新评估。（译者注：笛卡尔信徒）

我尽量不要有太多预先决定。我认为创造身份和标签会锁死你的认知，让你无法看清真相。

> 说实话，说话要没有身份。

我曾经认为自己是自由主义者，但后来我发现我自己为我没有真正思考过的立场辩护，完全因为它们是自由主义经典的一部分。如果你所有的信念都能整齐地捆成一堆（译者注：意指书籍），你应该要高度怀疑了。

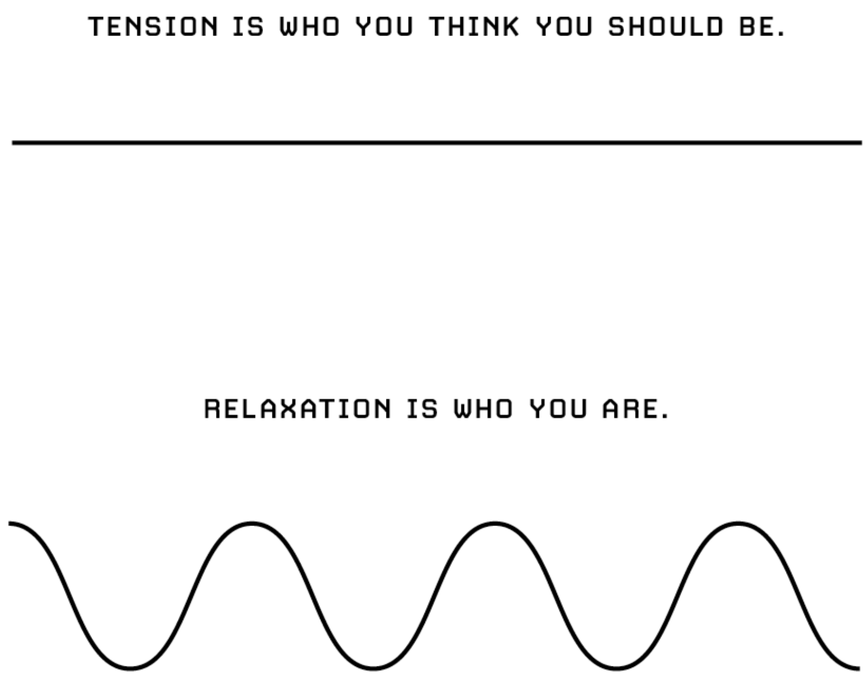
我不喜欢在几乎任何层面上进行自我认同，这样可以让我不会拥有太多那些所谓的稳定信念。[4]

> 我们每个人都有一个社会所排斥的对立信念。但我们自己的身份和地方部族越排斥它，它有可能越真实。

长期来说，有两个值得注意的痛苦教训。它可以使你接受世界的样子。另一个是它可能用一种极度困难的方式去使你的自我发生改变。

也许你是一个有竞争力的运动员，并且受了重伤，就像李小龙那样。你不得不接受做一名运动员不是你全部的身份，也许你可以塑造一个新的哲学家身份。[2]

> Facebook重新设计。Twitter重新设计。个性、职业、团队也需要重新设计。在一个动态的系统，没有什么永久的解决方案。



学习决策技巧

传统美德是决策的启发，使人长期结果最大化而不是短期的。[7]

> 自以为是的结论应该有更高的门槛。

我确实把我接下来几年的很多目标都看成对以前学习的反应或习惯性反应的解脱，所以在这一刻我可以更清晰地做决策，不用依赖记忆或预先包装的启发式和判断。[4]

> 几乎所有偏见都是省时的启发。为了重要的决定，要丢弃记忆和身份、专注于问题。

彻底的诚实仅是意味着我想自由。自由的一部分意味着我可以说我所想的和想我所说的。它们是高度统一和和谐的。理论物理学家费曼有句名言，“你从不应该在任何时候愚弄任何人，你是最容易愚弄的人。”当你对别人撒谎的时候，你也是在骗自己。然后，你会开始相信自己的谎话，会让你对事实产生认知偏差，让自己走上错误的道路。

> 我从不询问“我喜欢”或“我不喜欢”。我会认为“这是什么”或“这不是什么”。
>
> ——理查德.费曼

对我来说，真正重要的是诚实。我不会主动说一些消极或令人讨厌的事。我会把彻底的诚实和沃伦.巴菲特的一条老的行事规则结合起来，那是具体地表扬、一般地批判。我试图去遵循它。我不总是遵循它，但我认为我跟着做这些足以使我的生活变得不一样了。

如果你对某人有指责，那么不要指责这个人——指责一般的做法或评判活动的类型。如果你必须去称赞某人，那么总是要试着去发现这个人最值得被称赞的事。那么，人们拥有的自我和身份，就不会对你不利。他们 将为你所用。 [4]

有什么建议有助于培养本能直率的诚实呢？

告诉每个人。从现在开始。不一定要直白。魅力是同时投射自信和爱的能力。它几乎总是可能做得诚实和积极。 [18]

作为一名投资人和AngelList的CEO，你是在其他人做错而你做对时获得报酬。你有一套围绕着如何做决策的过程吗？

是的。决策是一切。事实上，有人在80%的时间而不是70%的时间都能够做出正确的决策，他在市场中的价值和报酬将高出数百倍。

我认为人们很难去理解杠杆的一个基本事实。如果我掌管着10亿美元，且我经常比其他人多10%的正确率，我的决策能在一次判断上带来一亿美元的价值。拥有现代技术和庞大的劳动力以及资本，我们的决策能被杠杆放大的倍率越来越高。

如果你能做到更加正确和理智，你能在你生命中得到非线性的回报。我喜欢Farnam Street博客，因为它真正专注于帮助你变得更加准确，成为一个整体上更好的决策者。决策是一切。 [4]

> 了解得越多，多元化程度就越低。

收集心智模型

做决策的过程中，大脑是一台记忆型预测机器。

做记忆预测的一个糟糕的方式是，“X在过去发生过，因此X也会在未来发生。”这太基于特定的情况了。你要的是原则。你要的是心智模型。

我所发现的最好的心智模式是来自于进化论，博弈论和查理.芒格。查理.芒格是沃伦.巴菲特的合伙人。非常好的投资者。它有许多极好的心智模型。作为作家和交易员的纳西姆·塔勒布有极好的心智模型。本杰明.富兰克林（译者注：美国开国元勋、总统、发明家）有极好的心智模型。我脑子里基本装满了心智模型。[4]

我用我的推文和其他人的推文作为格言，以帮助压缩我自己的学习和回想起它们。大脑容量是有限的——你有有限的神经元——所以你几乎可以把这些想作指针、地址或助记术来帮助你记住那些你有底层经验支持的深层原则。

如果你没有底层的经验，那么它就像一本语录集。它是酷酷的，它能在短时间内鼓舞人心，也许你可以把它制作成一张漂亮的海报。但随后你就会忘了它继续前进。心智模型真的只是你回忆知识的简单方式。[6]

进化论

我认为很多现代社会现象可以用进化论来解释。有一种理论说，文明的存在是为了回答谁能交配的问题。如果你看看四周，从一个纯粹性选择的角度来看，精液多，卵子少。这是个分配问题。

确实，男性和女性的所有可以追溯到人身上的作品都在试图去解决这个问题。

进化论、热力学、信息论和复杂性理论在生命的许多方面都有解释性和预言的能力。[7]

逆向

我不相信我有能力说什么将会起作用。而是，我试图去排除不会起作用的东西。我认为成功只是不犯错误。它不是关于做正确的判断。而是关于避免错误的判断。[4]

复杂性理论

我从90年代中期就开始研究复杂性理论。我学习得越多，就越是明白我们知识的局限性和预测能力的局限。复杂性理论对我有超级大的帮助。它帮我建立了一个面对无知而运行的系统。我相信我们在根本上是无知的，对未来的预测也是非常非常的糟糕。[4]

经济学

微观经济学和博弈论是基础。我认为，在没有对供求关系、劳动力和资本、博弈论以及那些东西有一个非常好的理解的情况下，你们不可能取得商业上的成功或甚至驾驭我们现代资本主义社会的大部分。[4]

> 忽略那些噪音。市场会做出决定。

委托-代理问题

对我来说，在微观经济学中，委托-代理问题是最基本的一个问题。如果你不理解委托代理问题，你将不知道如何引导自己在世界种畅行。如果你想建立一家成功的公司或在交易上取得成功，这是重要的。

它是一个非常简单的概念。有句恺撒大帝的名言，“如果你想去做，那就去做。如果你不想，那就派人去做。”他的意思是，如果你想做好，那你必须亲自去做。当你是委托人，那你就是主人——你就会关心并且会把工作做得很好。当你是代理人，你是在为别人的利益做事，你可能会把事情做得很糟糕。你不会太在乎。你会为自己的利益去优化，而不会是为了委托人的利益。

越小的公司，每个人就越能感觉到自己是委托人。你越觉得自己不是代理人，你将会把工作做得更好。你能把某个人的收益和他所创造的价值联系得越紧密，就越能把他们变成委托人，就越少将他们变成代理人。[19]

我认为在一个核心基础层，我都明白这个。我们被委托人所吸引，我们所有都和委托人有联系，但媒体和现代社会花了大量时间来洗脑你：让你认为需要一个代理人，一个代理人是重要的，以及代理人是知识渊博的。[19]

复利

复利——在金融背景下你们大多数都了解它。如果你不知道，那就打开一本微观经济学教科书去学习吧。从头到尾把一本微观经济学教科书读完是有价值的。

一个复利的例子——假设你每年一美元能赚10%。第一年，你赚10%，最终得到1.1美元。下一年，你能得到1.21美元，再下一年，你得到1.33美元。保持这样增加它自身。如果你以每年30%的复利计算，并持续三十年，最后你就不会只得到十到二十倍的钱——最终你会得到数千倍的钱。[8]

在智力领域，复利规则。当你看到一家有一百多个用户的企业以每个月20%的复利增加用户时，很快很快就能累加到数百万用户。有时，甚至那些公司的创始人对如此大的业务规模感到惊讶。[8]

基础数学

我认为基础数学真的被低估了。如果你想去赚钱，如果你想去投资赚钱，你的基础数学应该是非常好。如果你仅是去做生意，你不需要去学习几何学、三角学、微积分或任何复杂的数学课程。但你需要算法、概率学和统计学。那些是非常重要的。打开并读透一本基础数学书，确保你真的掌握乘法、除法、复利、概率和统计。

黑天鹅

有一个概率统计的新分支，是真正围绕尾事件的（译者注：尾事件是罕见但有重大影响的事件）。黑天鹅是极端的概率。再次，我不得不再次提及纳西姆.塔勒布，我认为他是我们时代最伟大的哲学家和科学家之一。在这方面，他已经做了很多开创性的工作。

微积分

微积分对于认识和理解变化率和自然界运转很有帮助。但更重要的是理解微积分原理——通过小离散或小连续事件累加来测量变化。求解积分或按需求导是不重要的，因为在商业世界你不需要用到这些。

可证伪性

了解最少，但对于任何声称”科学“站在他们这边的人来说非常重要的原则——可证伪性。如果不能做出可证伪的预测，那它就不是科学。要让你相信某些事情是真的，它应该有预测的能力，并且预测是可证伪的。[7]

我认为宏观经济学已经堕落了，因为它无法做出可证伪的预测（这是科学的特点）。当你研究经济时，你从不需要一个反例。你根本不可能用美国经济同时去做两个不同的经济实验。[4]

如果你无法下决定，就回答否

如果我面对一个困难的选择，像下面这些问题：

- 我应该和这个人结婚吗？
- 我应该做这个工作吗？
- 我应该买这间房子吗？
- 我应该搬到这个城市吗？
- 我应该和这个人合伙做生意吗？

如果你无法下决定，就回答否。原因是，现代社会充满了选择。有非常多的选择。我们生活在一个有70亿人的星球，我们可以通过互联网联系到每个人。有数十万种职业供你选择。有如此多的选择。

在生物学角度上，你没意识到有很多选择。从历史角度来看，我们一直是在150人的部落中进化的。当有人出现时，他们可能是你对伴侣的唯一选择。

当你选择某些事物时，你会被锁定一段很长的时间。创业可能需要花费10年。你开始一段感情可能需要5年或者更多。你搬到一个城市可能会待上10到20年。这些都是有非常非常长期影响的决定。这些是非常非常重要的，只有在我们十分确定的时候才会说"是"。你从不可能做到绝对确定，但你要做到非常肯定。

如果你发现你自己做了一个关于决定的电子表格，用来列举是和否、利和弊、制衡、为什么是好或坏时……那就忘了它吧。如果你无法做决定，就回答否。[8]

往高处走

> 简单的启发式算法：如果你在一个困难的决定上有同等程度的分歧，那么就选择在短期内会更痛苦的那条路。

如果你有两个选择，并且是相对均等的选择，那么就选择在短期内更困难和更痛苦的那条路。

实际情况是，其中一条路要承受短期的痛苦。另一条路是在未来在更远的地方才会感到痛苦。然而，你的大脑想要避免冲突而试图去避开短期的痛苦。

按照定义，如果两个选择是差不多的，其中一个有短期痛苦，那么这个选择就和长期收益有关。根据复利法则，长期收益是你想要得到的。你的大脑过于看重短期的幸福，而试图去避免短期的痛苦。

所以你必须在感到痛苦时摆脱这种倾向（它是一种潜意识的倾向）。就像你知道的那样，生命中大多数收益都是来自于短期的痛苦，如此你可以在长期得到回报。

对我来说，健身并不是令人愉快的；在短期内我要受苦，我感觉到痛苦。但从长远来看，我会更好，因为我有肌肉或是我更健康了。

如果我正在读一本书并感觉看不懂，这就像锻炼时，肌肉会感觉到酸痛或疲劳，只不过现在是换作我的大脑不堪重负了。从长远来说，我会变得更聪明，因为我正在我的能力界限或边缘工作，吸收了新概念。

因而，一般你要去做那些短期痛苦但长期有收益的事情。

建立新的心智模型最有效的方式是什么？

大量阅读——就是读。[12]

> 每天花一小时阅读科学、数学和哲学，很有可能在七年内让你登上人类成功的上层。

学会爱上阅读

（关于书籍、博客等具体推荐请看“纳瓦尔推荐的读物”部分。）

真正爱上阅读本身，一旦把这个培养起来，就是一股超强的力量。我们生活在亚历山大时代，每本书和每段曾被写下的知识我们现在都可以触手可及。学习的手段丰富——学习的欲望稀缺。[11]

> 阅读是我的初恋。[4]

我记得祖父母在印度的房子。我还是小孩的时候，就在地板上读完了祖父全部的《读者文摘》，那是祖父必须要去读的所有书。现在，当然，外面有一大堆庞杂的信息——任何人都可以随时阅读任何东西。回到当时，阅读的内容非常有限。我读过连环画、故事书以及任何其它我可以弄到手的东西。

我认为我一直喜欢阅读，是因为我其实是一个不爱社交且内向的人。我从小迷失在文字和思想的世界里。我认为其中有一部分原因是来自我小时候快乐的环境，那时我还年轻，没有人强迫我去读某些特定的东西。

我认为父母和老师都有一种偏向会说，“噢，你应该读这个，而不是读那个。”我读了大量被认为（以今天的标准）是精神垃圾食品的书。[4]

> 读你所爱读的直到你爱上阅读。

你几乎必定会读你正在读的东西，因为你已沉浸其中。你不需要任何其它的原因。没有什么必须要完成的任务。就纯粹是阅读，因为你乐在其中。

现在，我发现我自己重读的次数和我读的次数一样多。来自@illacertus（译者注：动漫《权力的48条法则》的作者）的一条推文说，“我不想去读完所有书，我只想反复读那100本伟大的书。”我认为这个说法很有道理。更加重要的是识别出对你来说很好的书，因为不同的书面向不同的人。然后，你可以做到真正掌握那些。

> 看一本书不是一场比赛——越好的书，就越要慢慢地理解和吸收。

我不知道你们的情况，但是我的注意力非常差。我略读。我快速阅读。我跳读。我无法告知你书中特定的段落或引文。在更深的层次上，你理解了它们，它们就成为了你心灵网络中的线。它们被编织在里面。

我肯定你会有这样的感觉，你拿起一本书开始读的时候，你可能会说，“这是十分有趣的。这是十分好的。”你越读越有种似曾相识的感觉。接着，读到一半的时候，你意识到，“我以前读过这本书。”那是很好的。这就意味着你准备重读这本书。[4]

> 事实上，我读过的书不多。我挑选了很多书，但仅看完了那几本构成我知识的基础的书。

事实是，我其实没有像人们所认为的那样读了很多书。我大概每天读一到两小时。那个使我进入0.00001%的行列。我认为单单用这个就足以说明我生命中已经取得的任何物质成就，以及我所可能拥有的智慧。真正的人不会每天读一小时。我认为，真正的人，每天读一分钟或更少。使它成为实际的习惯才是最重要的事情。

你读什么几乎不重要。最终，你会读到足够多的东西（你的兴趣将会引导你到那里），这能显著改善你生活。就像对你来说最好的锻炼就是每天都能充满激情地去锻炼，我要说的是，对于书籍、博客、推特或任何东西——任何有想法、信息和学习的东西——最值得去读的是那些一直能让你兴奋的东西。[4]

> 只要我手里有一本书，就不会觉得浪费时间。
>
> ——查理.芒格

每个人的大脑工作方式不同。一些人喜欢去做笔记。事实上，我在推特上做笔记。我不断地去阅读。如果我有一些基础的“啊哈”式的洞察或概念，推特迫使我将这些浓缩成短短的几句话。然后，我试着把它当作格言放在那里。接着，我会被随机的人评判，他们会指出各种明显的例外，并且猛烈抨击我。再接着，我就会想，“为什么我要再次做这个？”[4]

> 指出明显的例外，就说明了要么是目标不够聪明，药么是你不够聪明。

当你第一次拿起书的时候，你会快速浏览你感兴趣的内容吗？你会怎样去读它呢？你会随便翻开一页就开始读吗？你的阅读过程是怎么样的？

我会从页首开始，不过我翻得非常快。如果是不感兴趣的，我就会快速向前翻、略过或快速阅读。如果在第一章不能以一个有意义且积极的方式吸引我的注意力，我将会停止读这本书或者跳过前面几章继续往下读。

那里有无数的书供你去阅读，所以我不相信延迟满足。有如此多的好书。

> 读书数量完全是一种虚荣的指标。就如你知道得更多，你就会留下更多未读完的书。关注具有预言力量的新概念。

通常，我是略读。我会快速向前读。我尝试去发现能吸引我的那部分。许多书都有一个观点要去表达。（很明显的，我说的是非虚构的，而不是说虚构的。）他们提出了一个观点，他们为了证实观点，然后他们会提供一个又一个的例子，他们会应用这个去解释世界上的一切。一旦，我感觉到我已经掌握要旨，我非常舒服地把书放下。有一些我称之为伪科学的畅销书.....人们会说，“噢，你读过这本书吗？”我总是说是的，但事实是我也许只读了两章。我就得到要旨了。

> 如果他们写这个是为了赚钱，就不要读这个了。

你是按照什么做法去内化/组织书中信息的呢？

向其他人解释你所学到的东西。以教促学。

> 这是不是关于“受过教育”和“没受过教育”的问题。这是关于“喜欢阅读”和“不喜欢阅读”的问题。

在接下来的六十天里，我可以做些什么让自己成为一个清晰且独立的思考者？

阅读数学、科学和哲学领域的大师作品。忽略掉你的同代人和新闻。避免大众的认同。真理高于社会认同。[7]

> 学习逻辑和数学，因为一旦你掌握了它们，你就不怕任何书了。

图书馆里没有书可以吓到你。无论是数学、物理学、电力工程学、社会学还是经济学的书。你应该可能拿下书架上任何书，并阅读它。有些书对你来说可能很困难。没关系——无论如何都要读它们。然后不断重复地读它们，读到懂。

当你读一本书感到困惑的时候，这些困惑就类似于你在健身房锻炼时会感到痛苦。只不过你是在锻炼精神肌肉而不是身体的肌肉。学会如何去学习和阅读书籍。

关于“只是阅读”的问题是外面有如此多的垃圾。作家的种类就像人的种类一样多。他们之中许多人写了大量的垃圾。

我认为在我生活中遇到的那些非常博学的人，并不是很聪明。主要是因为虽然他们非常博学，但他们以错误的次序阅读了错误的东西。他们一开始读的是一系列虚假的或部分真实的东西，这些东西组成他们世界观的基本公理。然后，当新事物出现时，他们根据他们已经建立的基础来评判这些新想法。所以，你的基础是至关重要的。

> 因为许多人都害怕数学，不能独立去评判数学，所以他们往往会高估用数学/伪科学支持的观念。

最好的方式是拥有一个高质量的基础（你也许不喜欢这个回答），但诀窍就是坚持科学和坚持基础。通常，你只会读到一小部分他人不反对的东西。很少有人不同意2+2=4，不是吗？这是严肃的知识。数学是坚实的基础。

同样，硬科学也是坚实的基础。微观经济学也是坚实的基础。当你游离于这些坚实基础之外时，你会陷入苦恼，因为现在你已经不知什么是真的和什么假的。我会尽我所能把重点放在构建坚实基础上。

比深入学习高等数学，擅长算术和几何学可能更好。我愿意一整天读微观经济学——微观经济学入门。

要做到这个的另一种方式是阅读原著和阅读经典。如果你对进化论感兴趣，就去读查尔斯.罗伯特.达尔文的书。而不是从理查德.道金斯（译者注：《自私的基因》的作者）开始（尽管我认为他是伟大的）。先读达尔文的，再读道金斯的。

如果你想去学宏观经济学，可以先读亚当.斯密（《道德情操论》、《国富论》作者）、冯.米塞斯（奥地利经济学派）或者哈耶克（《通往奴役之路》作者）。从最初的经济哲学家开始。如果你想学习共产主义或社会主义思想（我个人没有学这个），可以先读卡尔.马克思（《资本论》作者）。不要读当前那些解释性的，因为那些人正在向你灌输事情应该如何做和运行。

如果你开始就用原著作为你的基础，那么你就有足够的世界观和理解力，你将不会怕任何书。然后，你只管去学就好了。如果你是一台永远的学习机器，你就永不会失去赚钱的选择。你总是能够看到社会上出现了什么，价值是什么，需求在哪里，你就会加快学习速度跟上。[9]

> 要想思路清晰，就要理解基础。如果你记住了高级概念但无法根据需要重新推导它们，你就是困惑的。

我们现在处于推特和Facebook的时代。我们正在获得简洁精辟的智慧，这其实时很难掌握的。作为一个现代人去读那些书是非常困难的，因为我们已经被训练过了。我们有两个矛盾的训练：

一个是我们的注意力持续时间已经非常短了，因为我们一直被如此多的信息包围。我们想要跳过、总结、切入正题。

> 推特已经使我们成为糟糕的读者，但成为了更好的作者。

另一方面，我们也被从小教育要把书读完。书是神圣的——当你去上学并被要求去读一本书，你不得不把书读完。随着时间的流逝，我们忘记了怎样去读书。就我所知的每个人都粘在某本书上了（译者注：趴在书上睡了）。

我可以肯定你现在正卡在某些东西上——可以是第232页，你不能再往前走了，但你知道你应该要读完这本书。所以你会做什么呢？你会暂时放弃读书。

对我来说，放弃阅读是一场悲剧。我是在书中长大的，然后我转到博客，再然后我转到推特和Facebook，最后我意识到我其实学不到任何东西。我只是整日吃着小多巴胺的零食。我得到了我小140字的多巴胺。我发推特，然后留意谁转推了我的推文。这是有趣和令人高兴的事情，但这是我在玩的一个游戏。

我意识到我必须回去读书。 [20]

我知道这是非常困难的问题，因为我的大脑已经被训练成习惯花时间在Facebook、推特和其它那些数字平台上了。

我想出了一个好办法，我开始把书当作随手可得的博客文章、推文或帖子。我觉得没有义务去读完任何书。现在，当有人向我提及一本书，我会买下它。在任何指定的时间，我都在10到20本之间穿插阅读。我正在翻阅它们。

如果书籍有些无聊，我就会跳读。有时，我会从中间开始读一本书，因为有些段落会吸引我。我将会从那里继续读下去，我觉得没有任何义务去读完这本书。突然间，书籍又回到了我的阅读库。那是极好的，因为书中有古老的智慧。 [20]

解决问题的时候：问题越老，解决方法也越老。

如果你尝试去学习如何开小车或开飞机，你应该读一些现代人写的东西，因为这个问题在现代才出现，最好的解决方法在现代。

如果你说的是一个老问题，像如何保持身体健康、如何保持心态平和、什么类型的价值系统是好的、怎么养家糊口以及其它类似的问题，老的解决方法可能更好。

任何一本能存活两千多年的书，都是经过很多人筛选的。一般原则更有可能是正确的。我想重新开始读这类书籍。[20]

> 你知道那首歌是你无法忘怀的歌吗？所有想法都是这样起作用的。注意你所读的东西。

> 一个冷静的大脑，一个健康的身体，一间充满爱的房子。
>
> 这些东西是买不到的。
>
> 他们一定是赚来的。

第二章 幸福

> 人生最重要的三样东西是财富、健康和幸福。我们按照这个顺序去追求它们，但它们的重要性是反过来的。

第一节 学习幸福

> 不要把自己看得太重。你只是一只有计划的猴子而已。

幸福是学来的

十年前，如果你问我有多快乐，我会拒绝回答这个问题。我不想谈这个问题。

在1-10的范围内，我会说有2/10或3/10吧。也许在我最好的日子有4/10。但我不重视快乐。

今日，我有9/10吧。当然，有钱在其中帮助，但其实这是占了很小一部分。大部分来源于这些年来我懂得了我自己的幸福对于我来说是最重要的事情，我用了大量的技巧培养它。[8]

> 也许幸福不是你继承或你选择的东西，而是一门可以学习的高度个人化的技能，就像健身或营养。

我认为，幸福是一样不断演变的东西，就像所有伟大的问题一样。你小时候，你会找你妈妈问，“我们死了会发生什么？真有圣诞老人吗？真有上帝吗？我应该高兴吗？我应该和谁结婚呢？”这些事情，没有明确的答案，因为没有一个可以适用于所有人的答案。这类问题最终会有答案，不过是每个人自己的答案。

对我有用的答案对你来说可能是荒谬的，反之亦然。无论对我来说幸福意味着什么，对你来说肯定有不同的意义。我认为探索这些定义是什么是非常重要的。

对我所认识的人来说，这是流动状态。对一些人来说，它是满足感。对某些人来说，它是满意的感觉。我的定义一直变化着。一年前我的答案可能与我现在告诉你的答案有很大的差别。

现在，我相信幸福其实是一种默认状态。当你消除生命中的缺憾感时，幸福就在那里。

我们是有高度判断力的生存和复制机器。我不断地走动，并想着，“我需要这个”或“我需要那个”，深陷于欲望之中。幸福是什么都不缺时的状态。当什么都不缺时，你的思维就会关闭，不再会为过去而后悔，不再会为未来而焦虑。

在这种情况下，有那么一刻，你内心是平静的。当你内心平静时，你是满足的，你是快乐的。你可能有不同的意见。再说一次，每个人的情况都不一样。

人们错误地认为幸福只是积极想法和积极行为。我读得越多，学得越多，经历的越多（因为我在自己身上验证过），每个积极的想法基本上都包含着一个消极的想法。它与消极事物形成鲜明对比。《道德经》比我说得更清楚，但这都是二元性和极性。如果我说我很快乐，就意味着我有时候很难过。如果我说他是有魅力的，那么其他人就是没魅力的。每个积极的想法可以说都有一颗消极想法的种子在其中，反之亦然，这也是为什么生命中大部分伟大的事情来自于苦难。你必然看到了消极的东西，才会去向往和欣赏积极的东西。

对我来说，幸福不在于积极的想法。也不在于消极的想法。而是没有欲望，尤其是没有对外在事物的欲望。我的欲望越少，我就更能接受事物的现状，我的心灵就更少波动，因为心真的是通过靠向未来或过去而存在的。我越投入于当下，我就越快乐和满足。如果我执著于一种感觉，如果我说，“噢，我现在是快乐的”，然后我想留住快乐，那么我就是在放弃那种幸福。现在，突然，心动了。它试图去依附于某些东西。它试图在短暂的情境下创造一个永恒的局面。（译者注：如禅宗所说，万法皆空，不住色生心）

幸福对我来说，主要是不痛苦，没有欲望，不用想太多未来或过去的事，真正拥抱当下，拥抱现实的一切，以及它现在的样子。[4]

> 如果你曾想要在生活中获得宁静，你必须超越善恶。

大自然没有幸福和不幸福的概念。大自然遵循着从大爆炸到现在的连续的数学规律和因果链。一切都是完美的，就像它本来那样。只是在我们特定的思维中，我们才会有快乐和不快乐，事物才会有完美或不完美，是因为我们渴望得到些什么。[4]

世界只是把你自己的感受反回给你。真实是中立的。真实没有判断。对一棵树来说，没有正确与错误、好与坏的概念。你出生之后，你有一整套的感官体验和刺激（光，颜色，声音），然后是你死亡了。你如何去解释它们取决于你——你有选择权。

当我说幸福是一种选择时就是这个意思。如果你相信它是一种选择，你就可以开始努力了。[5]

> 没有外力影响你的情绪——尽管它可能有这样的感觉。

我也开始相信自我是微不足道的，这对我很有帮助。例如，如果你认为你是宇宙中最重要的，那么你肯定想要扭曲整个宇宙以符合你的意愿。如果你是宇宙中最重要的事物，那它怎么会不符合你的意愿。如果它不符合你的意愿，那就是有问题了。

然而，如果你把自己看成细菌或阿米巴变形虫——或者说，你把你所有的作品看作是在水上写的字或在沙地上建的城堡，那么你就不会再期待生活“实际上”应该是怎么样的。生活就是如此。当你接受这个的时候，你就没有快乐或不快乐的理由。那些东西几乎不适用。

> 当你把心中缺憾的感觉都清理干净的时候，幸福就在那。

你留下了什么，导致本来中立的状态不再中立。我认为人们相信中立会是一个非常平淡的存在。不是的，这个在孩童时期就存在了。如果你观察小孩子，总的来说，他们一般十分快乐，因为他们真正沉浸于当下的环境中，没有任何关注到他们个人喜好和欲望应该是怎样的念头。我认为中立状态事实上是一个完美状态。一个可以非常快乐的状态，只要一个人不要深陷于自己的大脑之中。[4]

我们的生命如夜晚中萤火虫的一闪。你只是刚好在这里。你必须充分用好每一分钟，这不是说你要在一生中追逐那些愚蠢的欲望。意思是说你在这个星球上的每一秒都是宝贵的，你有责任确保自己是快乐的，有责任用最好的方式去诠释一切。[21]

> 我们认为自己是不变的，世界是可塑造的，但事实上，我们才是可以塑造的，而世界基本是固定的。

练习冥想可以帮助你接受现实吗？

是的。但令人惊讶的是它的帮助很小。你可以成为一个长期的冥想者，但如果有人用错误的方式说错话，你就会回到你自我驱动的自己。就像你正在举一磅的重量，但后来有人放了一个大哑铃和一堆盘子在你的头上。

这绝对比什么都不做要好。但当精神或情感上的痛苦到来的时候，它仍然是不容易的。真正的幸福只是伴随平和而来的副作用。大部分是来自于接受外部环境而不是改变外部环境。[2]

> 通过培养对不可控事情的漠不关心，一个理智的人可以达到心灵平和。

我放低了我的身份。

我减少了我脑里的杂念。

我不关心那些不是真正重要的事。

我不牵涉到政治斗争中。

我不靠近不快乐的人。

我真正珍惜我在世上的时间。

我读哲学。

我冥想。

我与快乐的人在一起。

然后它起作用了。

你可以慢慢地、平稳地、有条理地提高你幸福基线，就像你可以改善你的身体素质一样。[8]

幸福是一种选择

幸福、爱和激情不是你发现的东西——而是你做的选择。

幸福是一种选择，是一门可培养的技能。

心灵如同身体一样，具有可塑性。我们花了太多时间和精力，试图去改变外在世界、其他人以及我们自己的身体——同时又接受我们年轻时被指定的路。

我们接受脑海里的声音是所有真相的来源。但这些声音是可改变的，每天都是新的声音。记忆和身份是过往的负担，阻碍我们自由地生活在当下。[11]

幸福需要活在当下

在任何时候，如当你在街上散步时，你很少会关注当下。绝大部分时间是在计划将来或对过往的悔恨。这使你远离了不可思议的体验。这使你无法看到每样事物的美，也无法感恩你所处的位置。如果你所有的时间都花在对未来的妄想中，你就会真正毁掉你的幸福。[4]

> 我们渴望能有让我们活在当下的体验，但渴望本身却使我们脱离当下的时刻。

我只是不再相信我过往的一切。是任何事物。没有回忆。没有遗憾。没有旅行。了空一切。大部分的不幸来自于用当下与过往比较。[4]

> 对我们缺陷的预期把我们拉入未来。消除缺陷能使你更容易活在当下。

我读过一个很好的定义：“开悟是你思想之间的空间。”意思是说，开悟不是在山顶上坐够三十年后才能达成的。这是一件你每时每刻都可以实现的事，你可以每天开悟到一定比例。[14]

> 如果这种生活是我们被承诺的天堂，我们只是在浪费它吗？

幸福需要平和

幸福和目的是相互联系吗?

幸福这个词过于沉重，我甚至不能确定它的意思是什么。对现在的我来说，幸福更多是平和，而不是快乐。我不认为平和能与目的联系到一起。

如果它是你内心的目的，是你最想去做的事情，那么可以确定的是，你做这个将是快乐的。但一个外在强加在你身上的目的，像“社会需要我去做X”，“我是这个人长子的长子，所以我应该要做Y”，或者“我背负着这些债务或负担”，我觉得这些不会让你快乐。

我想我们中大多数人都有这种低级而普遍的焦虑感。如果你关注你的思想，有时你只是绕着你自己的事在兜圈子，你感觉不太好，以及你注意到你的思绪不断地念叨着什么。也许你坐不住.....有这种“下一步”的事情，你坐在一个地方，想着你下一步应该去哪里。

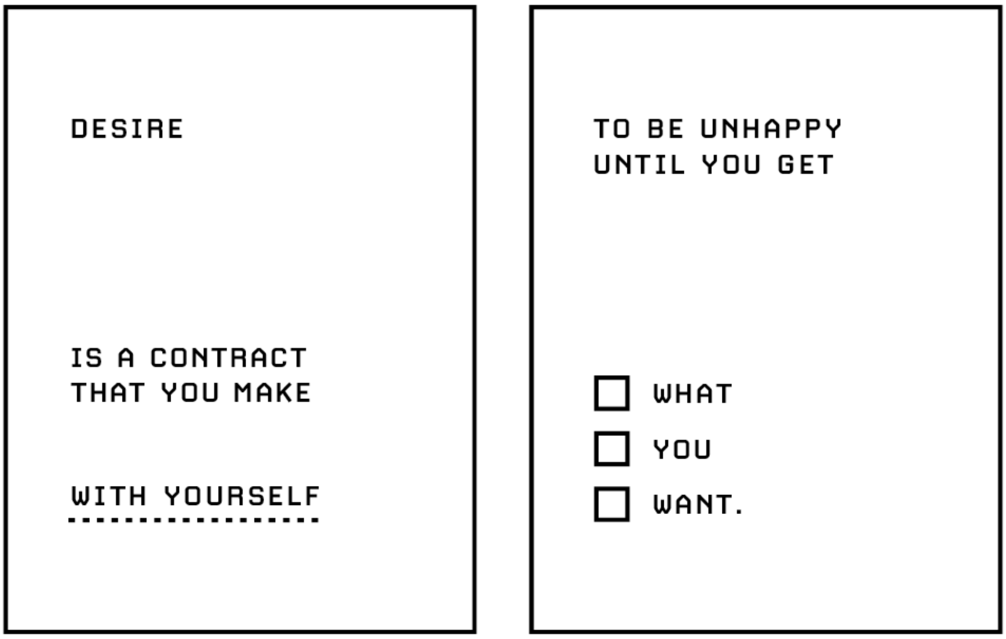
总是下一件事，然后是下一件事，接着又是下一件事，再接着下一件事，制造了普遍的焦虑感。

焦虑感最明显的时候是在，你曾经只是坐下来，试图不去做任何事，是不做任何事。我所说的什么事都不做，是不看书，是不听音乐，只是真正地坐下来，什么事也不做。你不会这样做，因为总是有焦虑感促使你起来继续走，起来继续走，起来继续走。我觉得重要的是意识到焦虑正在令你不快乐。焦虑只是一系列流动的想法。

我是怎样去对抗焦虑：我不尝试和它斗争，我只是注意到因为这些想法我才焦虑的。我尝试弄清楚，“我是宁愿拥有现在这样的想法，还是宁愿拥有我的平和？”因为只要我有想法，我就不可能有平和。

你会注意到，我说幸福的时候，就意味着平和。多数人说幸福的时候，他们是高兴或狂喜的意思，但我选择的是平和。[12]

> 一个快乐的人不是一直快乐的人。
>
> 而是以不失去他们内心平和的方式毫不费力地诠释事情的人。



每个欲望是一种选择的不幸

我觉得人类最常见的错误是相信自己会因为一些外在条件而得到快乐。我知道这不是最原始的。这也不是新的。这是基本的佛教智慧——我不会相信它。我想我真的只是在基础的层面认出它，包括在我自己身上。

我们买了一辆新车。现在，我正在等新车到来。当然，每晚，我会在论坛上看车子的消息。为什么呢？因为它是个傻货。这是一辆傻车。它不会给我的生活带来太大改变，甚至可能一点改变也没有。我知道车子到手的那一刻，我就不会再关心它了。问题是，我对欲望上瘾了。我沉迷于外在事物会给我带来某种幸福和快乐的想法，而这完全就是妄想。

在自身之外寻找任何事物是根本的妄想。不是说你不应该在外面做事了。你绝对是要做的。你是个活生生的人。有些事你是要去做的。你做了局部熵减的事情。这也是你在这里的原因。

你应该做点什么。你不应只是躺在沙地上和终日冥想。你应该自我实现。你应该做你注定要去做的事。

期望通过改变外在世界的某些事物，能给你带来平和、永恒的快乐以及你应得的幸福，是一个我们所有人都在遭受的根本错觉，包括我在内。这个一遍又一遍错误是说，“噢，当我得到那个东西我就会快乐了”，不管它是什么。这是我们每周7天，每天24小时，都在犯的根本错误。[4]

> 根本的错觉：有一些外在的事物会让自我永远快乐和满足。

欲望是你与自身定下的契约，直到你得到你想要的之前，你都不会快乐。我觉得绝大多数人无法意识到那是什么。我想我们一整天都在渴求着什么，然后想知道为什么我们不快乐。我喜欢对此保持清醒认识，因为那样我可以非常谨慎地选择我的欲望。我试图在我生活中的任何时候都不拥有多于一个的大欲望，我也认识到它是我生活痛苦的轴心。我意识到我已选择了不快乐的领域。[14]

> 欲望是你与自身定下的契约，直到你得到你想要的之前，你都不会快乐。

我最近学会的一件事：重要的是去完善你的的愿望，而不是试图做一些你不是100%渴求的事情。[10]

当你年轻健康的时候，你可以做得更多。由于做得更多，事实上，你承担越来越多的欲望。你意识不到这正在慢慢摧毁你的幸福。我发现年轻人更少快乐但比较健康。老年人是更快乐但更不健康。

当你年轻的时候，你有时间。你有健康，但你没有钱。当你人到中年，你有钱有健康，但你没时间。当你老了，你有钱有时间，但你没有健康了。所以三连胜就是尝试同时拥有这三样东西。

等到人们意识到他们有足够的钱时，他们已经失去了时间和健康。[2]

成功并不能必然得到幸福

> 幸福来自于知足。
> 成功来自于不满足和选择。

孔子说，人有两条生命。第二条生命开始于你发现你只有一次生命时。你第二次生命是什么时候、是怎样开始的呢？（译者注：孔子应该没说过类似的话，可能是国外流传的谬误）

这是一个非常有深度的问题。大多数人过了一定年纪的人会有这种感觉或现象；他们走过了一段特定的人生道路，然后到了一定的阶段，不得不做出一些大转变。我也肯定在那艘船上。

我奋斗了大半生都是为了能获得某些物质和社会的成功。当我得到那些物质和社会上的成功时（或者至少是超过了某个点，在那里他们不再那么重要了），我意识到我周围的人已经取得了类似的成功，在他们取得更多的路上，似乎没有那么快乐。就我而言，明显有享乐性的适应：我会非常快就习惯任何事物。

这引导我得出了似乎是老生常谈结论，幸福是内在的。这个结论使我走上了一条更加注重修炼内在自我的路，并意识到所有真正的成功是内在的，只有很少一部分是与外在环境有关。

无论如何，一个人必然是要做外在的事情。我们在生理上是天生的。说起来很含糊，“你可以关掉它”。你的人生经历会将你带回到内心之路。[13]

> 擅长于一款游戏，尤其是有丰厚回报的游戏，问题在于你本应该超越它的，却还继续玩了很久。生存和繁衍驱使我们进入工作的跑道。享乐让我们留在了那里。诀窍是知道什么时候跳下来玩。

你认为谁是成功的呢?
绝大多数人认为，赢得游戏的人是成功的，不管他们自己玩的是什么游戏。如果你是一名运动员，你会想到一名顶级运动员。如果你是做生意的，你也许会想到埃隆.马斯克。

几年前，我会说史蒂夫乔布斯，因为他创造了驱动人类发展的一部分，改变了全人类的生活。我认为马可·安德森是成功的，不是因为他最近成为风险资本家，只是因为他在网景公司所做的不可思议的工作。中本聪成功在于他创造了比特币，这是种难以置信的技术创造，将会在未来几十年产生影响。当然，埃隆·马斯克也是，因为他改变了大家对于现代科技和创业中什么是合理的看法。我认为那些创造者和商业化者是成功的。

对我来说，真正的赢家是那些彻底从游戏中走出来的人，他们甚至不玩游戏，他们超越了游戏。那些人拥有内在的心智，自我控制以及自我意识，他们不需要任何人的帮忙。在我的生活中，我认识几个这样的人。杰瑞·格雷戈雷克（Jerzy Gregorek），我认为他是成功的，因为他不需要任何人的帮忙。他是平和的，它是健康的，与人相比，赚的钱多或少，对他的精神状态是没有影响的。

历史上的，我会说传说中的佛陀或克里希那穆提，我喜欢看他们的东西，他们是成功的，他们彻底超脱了游戏。输赢对他们来说并不重要。

我看过布莱斯.帕斯卡的一句话。本质上，它是说：“所有人的麻烦出现，是因为他不能独自静静地坐在房间里。”如果你能坐上30分钟，并快乐地度过，你就是成功的。那是一个非常强大的地方，但是很少人会走到那。[20]

我认为幸福是和平的一种自然的属性。如果你内心平和，那终将会幸福。但是平和是一件非常难得的事情。讽刺的是绝大多数人寻求和平的方式是通过战争。当你创业的时候，从某种程度来说，你进入了战争。当你和你的室友在谁应该洗碗上争执时，你们正在开战。你在挣扎，所以你在后来就能得到一些安全感和和平感。

事实上，和平不是一项保证。它总是在流动。它总是在变化。你要学习在大多数情况下，随波逐流、接受生活的核心技能。[2]

> 你几乎可以从生活中得到任何你想要的东西，只要它是一样相对其它任何东西来说你更想得到的东西。

在我个人的经历中，我最后最想去的地方就是想平静下来。

平和是休息时的幸福，幸福是运动中的平和。你随时可以将平和转变为幸福。但平和是你大多数时候想要的。如果你是一个平和的人，你所做的任何事都会是快乐的活动。

如今，我们认为能获得平和的方式是解决你所有外在的问题。但外在问题是无限的。唯一能真正获得内在平和的方式是的是放弃这种产生问题的想法。[5]

妒忌是幸福的敌人

我不觉得生活有那么难。我觉得是我们让它变得很难的。我正在试图摆脱的一件事是“应该”这个词。无论什么时候，“应该”这个词出现在你的脑海，它就是自责或是社会规定。因为你”应该“才去做的某些事，基本上意味着你其实并不想做这件事。它只是让你痛苦，所以我试图从我的生活中尽可能多消除“应该”。[10]

> 内心平和的敌人是社会和其他人灌输到你脑里的期望。

社会上，我们被告知，“去健身吧，去打扮自己吧。”那是一种多人竞争游戏。其他人可以看到我是否做得很好。我们被告知，“去赚钱吧，去买间大房子吧。”这是另一个外部的多人竞争游戏。训练你自己获得快乐，完全是内在的。没有外部的进度条，也没有外部的验证。你在和你自己竞争--这是一个单人游戏。

我们就像蜜蜂或蚂蚁。我们就是这样的社会生物，我们受外部限定和驱动。目前还不知道如何去玩和赢得那些单人游戏。我们完全是在多人游戏中竞争。

事实上，人生就是一场单人游戏。你是独自一个人来到世界的。也将独自死去。你所有的解释都是独自的。你所有的记忆都是孤独的。你三代人都走了，没有人在乎。你出现之前，也没有人关心。都是单人游戏。

> 这也许是瑜伽和冥想难以持续的一个原因：它们没有外在价值。是纯粹的单人游戏。

巴菲特有一个很好的例子，他问，你想成为名声最差但是最好的情人，还是名声最好但最糟糕的情人？在提到内在或外在记分卡时。

完全正确。所有真正的记分卡是内在的。

妒忌是我很难克服的一种情绪。我在年轻时，我的妒忌心很重。渐渐地，我学着去摆脱它。它仍会时不时地出现。它是一种如此令人厌恶的情绪，因为在一天结束时，并不会因为妒忌而过得更好。你是不快乐，但你妒忌的人仍然会成功，或好看，或无论他们是什么。

有一天，我意识到我妒忌的这些人，我不能仅仅选择他们生活中的一些小方面。我不能说我想要他的身体，想要他的钱，想要他那样的气质。你必须成为那个人。你真的想成为一个有他们所有的反应、他们的欲望、他们的家庭、他们的幸福水平、他们的人生观、他们的自我形象的人吗？如果你不愿意和那个人的身份做一个完完全全的交换，那么你妒忌也就没有什么意义了。

一旦我意识到这一点，妒忌就会消失，因为我不想成为别人。我非常开心做我自己。顺便说一下，甚至这也在我掌控之中。做我自己很开心。只是没有任何的社会回报而已。[4]

习惯造就幸福

在过去五年，我最意外的发现是平和和幸福是一种技能。这些不是与生俱来的东西。是的，这是有一个遗传范围的。很多都是来自环境的制约，但你可以打破限制，重新修复你自己。

你可以随着时间的推移增加你的幸福，而这始于你相信你能做到。

这是一种技能。就像营养是一种技能，节食是一种技能，锻炼是一种技能，赚钱是一种技能，约会是一种技能，拥有良好的人际关系是一种技能，甚至爱情也是一种技能。始于你意识到它们是你可以学会的技能。当你把你的意图和焦点放在它上面，世界就会变成一个更好的地方。

> 工作时，身边要有比你更成功的人。
> 玩乐时，身边要有比你更快乐的人。

什么类型的技能是幸福？

它是所有的试验和错误。你只要看看什么是有用的。你可以尝试坐下来冥想。那对你有用吗？是密宗冥想还是内观冥想？是十天的静修还是二十分钟就足够了呢？

好吧。那些都没什么效果。但如果我尝试瑜伽呢？如果我尝试风筝冲浪呢？如果我去赛车呢？去做饭又会怎样呢？那就会使我入禅了吗？你真的要去尝试所有这些事物，直至你找到对你起作用的。

当涉及精神药物时，安慰剂效应是百分百有效的。当涉及你的思想时，你想要积极的倾向，而不是难以置信的信念。如果它是完全内在的，你应该有一个积极的心态。

举个例子，我在读埃克哈特.托利《当下的力量》，这本书对于不信教的人来说，是一个关于当下的精彩的介绍。他向你展示了最重要的一件事是当下，并且一遍又一遍地敲打它，直到你明白它。

他写的是关于身体能量练习的。你躺下，你会感觉到能量在你身体周围流动。在那时，以前的我会把书合上并说一句，“嗯，这就是屁话”。但现在的我会说，“很好，如果我相信它，或许它能起作用。”我会带着积极的心态去做。我躺下，并尝试冥想。你知道吗？感觉真的很好。

一个人要如何培养幸福的技能呢?

你可以养成好习惯。不喝酒会让你的情绪更稳定。不逛Facebook、Snapchat和或推特会让你情绪更稳定。玩电子游戏会让你在短期内更快乐——我以前是一个狂热的玩家——但从长远来说，它将会摧毁你的幸福。你正在被喂入多巴胺，而且正在以这些不可控的小方式把多巴胺从你身上抽走。咖啡因是另外一种用长期后果换取短期利益的东西。

本质上，你必须透过你的生活，用好的习惯去替换你不经意养成的坏习惯，承诺成为一个更快乐的人。到头来，你是你的习惯和你花最多时间相处的人的结合体。

当我们是孩子的时候，我们的习惯很少。随着时间的推移，我们学会了很多我们不应该做的事情。我们变得很自觉。我们开始形成习惯和惯例。

越老越快乐的人和不快乐的人之间的许多区别，可以用他们养成的习惯来解释。这些是可以增加你长期幸福感而不是短期快乐的习惯吗？你身边的人普遍都是积极乐观的人吗？那些是低维护成本的关系吗？你是敬佩和尊重他们而不是妒忌他们吗？

有个“五只黑猩猩的理论”，你可以通过它最常接触的五个黑猩猩来预测一个黑猩猩的行为。我认为将这个理论应用到人身上也有很好的效果。也许告诉你应该谨慎的选择你的朋友是政治不正确的。但是你不应该随意地选择你的朋友，仅仅是因为你们住的比较近或者碰巧在一起工作。选择了正确的五只黑猩猩的人，是最快乐和最乐观的人。[2]

处理冲突的第一规则是：不要和那些经常发生冲突的人在一起。我对不能持久或难以持续的事物不感兴趣，包括问题多多的关系。[14]

> 如果你不能看到你与某人一起工作一辈子，那么连一天也不要和他共事。

我有一个朋友，一个叫贝赫扎德的伊朗人。他热爱自己的生活，他不会浪费时间在那些不快乐的人身上。

如果你问贝赫扎德的他的诀窍是什么？他会抬起头说，“停止询问为什么，开始说哇。”世界是如此神奇的一个地方。作为人类，我们习惯将一切视为理所当然。就像那些你我正在做的事情一样。我们正坐在室内，穿着衣服，吃着好吃的，以及通过时间和空间互相交流着。我们现在应该就是两个坐在丛林里的猴子，看着日落，问着我们自己要去哪里休息。

当我们得到某些东西的时候，我们会认为是世界欠我们。如果你处于当下，你就会意识到有多少礼物和多少财富一直在我们身边。所有那些都是你真正需要做的。我现在就在这里，所有这些不可思议的东西我都可以支配。[2]

快乐最重要的诀窍是意识到，幸福是一种你培养的技能，是你做出的一种选择。你选择了快乐，然后你为之奋斗。就像锻炼肌肉一样。就像减肥一样。就像在你的工作中取得成功一样。就像学习微积分一样。

你决定了它对你很重要。你把它放在了第一位。你读了所有关于这个主题的东西。[13]

幸福的习惯

我有一系列的技巧，我尝试用它们使我在当下更快乐。首先，他们是知易难行的，并且需要花很多心思，但现在它们中的一些已成为了我的第二天性。通过虔诚的践行这些，我已成功地提高了我的幸福水平。

其中最明显的一个是冥想--内观冥想。朝着一个特定的目的努力，也就是尝试了解我的思想是如何运行的。[13]

只是每一刻都变得非常清醒了。如果我发现我自己正在评判他人，我会停下来，并说，这件事的正面解读的是什么？我以前总是对某些事感到气恼。现在我总会去寻找事情积极的一面了。以前需要理智的努力。我过去要花几秒钟才能找到一个积极的方面。现在我可以马上做到。[13]

我试着让更多阳光照在我的皮肤上。我抬头微笑。[13]

每次你觉察到你自己在渴求某些东西时，就说，“它对我来说真的如此重要，如果不这样做我就会不快乐吗？”你会发现绝大多数事情都不是这样的。[13]

我认为丢掉咖啡因使我更快乐。这使我变得更加稳重。[13]

我觉得每天锻炼让我更快乐。如果你身体平安，就更容易心安。[13]

你的评判越多，你就会与自身越分离。你会有片刻感觉良好，因为你感觉自己很好，觉得自己比别人更好。接下来，你就会感觉到孤独。然后，你会看到到处都是消极的东西。世界只是把你的感觉反射回给你。[5]

告诉你的朋友，你是一个快乐的人。然后，你就被迫去遵守这个承诺。你就会有个一致性的偏好。你必须做到言行一致。你的朋友会期望你是一个快乐的人。[14]

想要恢复你的时间和幸福，就要尽量少使用那三个手机应用：电话、日历和闹钟。[7]

秘密越多，快乐就越少。[7]

陷入困境了吗？用冥想、音乐和运动来清空你的情绪。然后，选择一条新的路，在一天剩下的时间里投入情感能量。[7]

相比于自然事物（食物，性，运动），享乐适应对人造物品（车子，房子，衣服，钱）更有效。[7]

没有例外——所有屏幕活动都与更少幸福有关，所有非屏幕的活动都与更多的幸福联系在一起。[7]

个人的衡量标准：一天中花了多少时间在做那些出于义务而不是出于兴趣的事情呢？[7]

那些新闻的工作就是让你焦虑和生气。但其潜在的科学、经济、教育和冲突趋势是积极的。保持乐观。[7]

政治、学术和社会地位都是零和游戏。正和游戏造就积极的人。[7]

不需要用药物来增加大脑中的血清素（译者注：神经递质）：阳光、运动、积极思考和色氨酸（译者注：可转化成血清素的一种氨基酸）。[7]

改变习惯

挑一件事。培养一个愿望。将它可视化。

规划一条可持续发展的道路。

识别需求、触发器和替代品。

告诉你的朋友。

仔细调查。

自律是通向新自我形象的桥梁。

烘焙新的自我形象。这就是你现在的样子。[7]

> 首先，你知道它。然后，你了解它。接着，你可以解释它。再然后，你可以感觉到它。最后，你就是它。

在接受中寻找幸福

在生活中任何情况下，总会有三种选择：你可以改变它，你可以接受它，或者你可以离开它。

如果你想去改变它，那这就是一种欲望。它将会给你带来痛苦，直到你成功改变它。所以不要选择太多。在你生命的任何时候，只挑选一个大的欲望，给自己目标和动力。

为什么不是两个呢?
因为你会分心。

即使是一个就已经很难了。平和来自于心无杂念。清晰出自于当下。如果你在想一些事，你就很难进入当下，"我需要去做这个。我想要那个。这也需要改变。"[2]

你总是有三个选项：你可以改变它，可以接受它，或者可以避开它。一个不好的选择是，干坐着，希望你可以改变它，但你却没有改变它；希望你可以离开它，但你却没有离开它，也没接受它。这种挣扎或厌恶是我们大多数痛苦的原因。往常我在心里对自己说的最多的一词是："接受。"[14]

你觉得接受是什么样子的呢?
不论结果如何，都要好好的。它是平衡和居中。要退后一步，看清事情的全貌。

我们不总是可以得到我们想要的东西，但有时正在发生的是最好的。你能更快地接受事实，你就能更快适应它。

接受现实是非常困难的。有几个我试过小窍门，但我不会说它们是完全成功的。

一个窍门是退后一步，看一些我以前经历过的痛苦。我把它们写下来。“最近一次你和别人闹掰，最近一次生意失败，最近一次健康问题，究竟发生了什么？”几年后，我可以追踪由此带来的成长和改变。

我有另外一个用于小烦恼的窍门。当他们发生的时候，我身体的一部分会马上做出消极反应。但我学会了在心里问自己，“这种情况积极的方面是什么？”

“好吧，我开会要迟到了。但对我有益是什么呢？我可以放松一下，看一会儿鸟。我也会花少点时间在那些无聊的会议。”几乎总是会有一些积极的东西。

即使你想不到一些积极的事情，你可以说，“哇，宇宙正在教我一些东西。现在我要去倾听和学习。”

给你举一个最简单的例子：我参加了一个活动，有人发了一堆他们拍的照片到我的收件箱。

会有一个小小的瞬间念头，“拜托，你们就不能选几个最好的吗？谁发了100多张照片？”但然后马上我就会问我自己，“好的方面是什么？”好的是我可以挑5张我最喜欢的照片。我可以根据我的看法来选。

过去这一年里，练习这个窍门足够多了，我已成功从花几秒钟想出一个反应，到现在我的大脑几乎可以做到瞬时想出。这是一个你可以训练你自己去做的习惯。

你要怎样学会接受你不能改变的事情呢?
从根本来说，可以归结为一个大招：拥抱死亡。

死亡是最重要的事情，且必然会发生在你身上。当你看到你的死亡，并承认它，而不是逃避它，它将会给你的生活带来重大的意义。我们花了那么多时间来避免死亡。我们为之奋斗的很多东西都可以归类为对永生的追求。

如果你信仰宗教并且相信有来生，那么你就会得到照顾。如果你是不信教的，也许你会有小孩。如果你是一名艺术家、一名画家或者一名商人，你想留下遗产。

这里有一个热门的提示：没有遗产。没有什么可以留下。我们终将要离开这个世界。我们的孩子也终将会离开这个世界。我们的作品也会化作尘埃。我们的文明也会化作尘埃。我们的星球也会化作尘埃。我们太阳系也会化作尘埃。从更高的层面来看，宇宙已经存在了100亿年。它还会持续下一个100亿年。

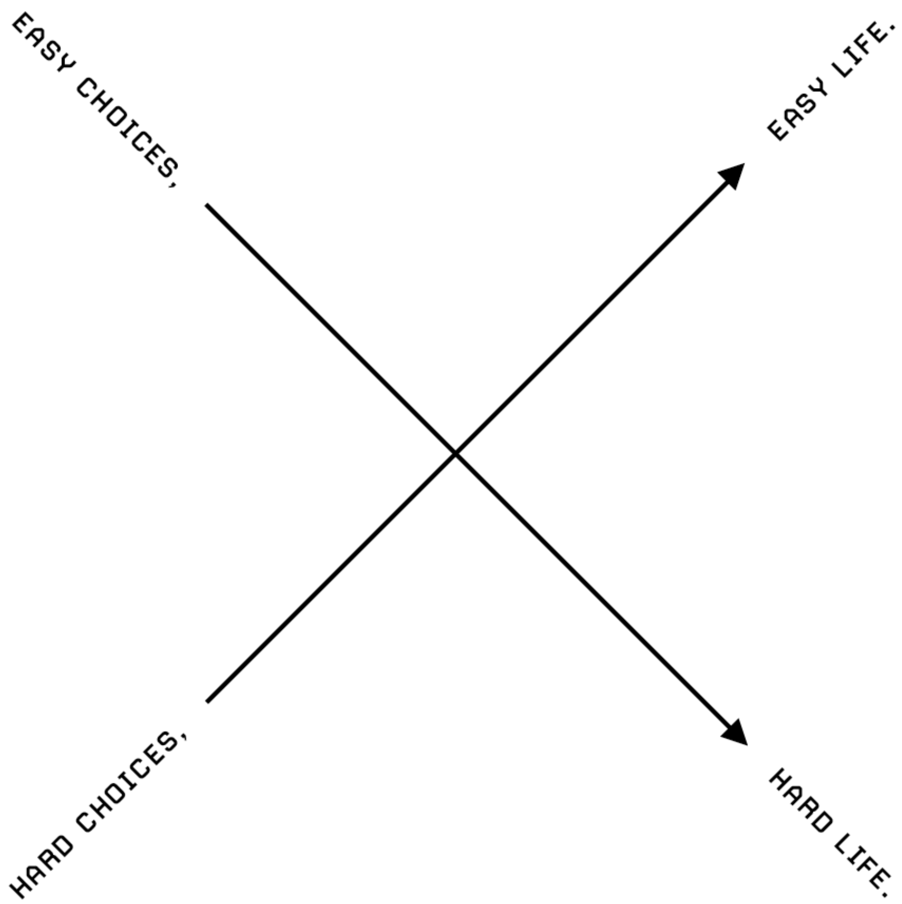
你的生命就像黑夜中的萤火虫，一闪而过。你存在于这里的时间是如此的短暂。如果你完全承认你现在所做的一切是徒劳的，那么我认为它可以给你带来极大的幸福和平和，因为你意识到这只是一个游戏。但这是一个有趣的游戏。重要的是你在人生的过程中体验了你的现实。为什么不用最积极最可能的方式去演绎它呢?

任何时刻，那里你没有伟大的时间，那时你没有真正的快乐，你这样不会给任何人带来益处。这不是说你的不幸能让他们过得更好。所有你正在做的一切都只是浪费你在地球的宝贵时间而已。把死亡放在首位而不否认它是非常重要的。

每当我陷入自我斗争的时候，我就会想到历经沧桑的整个文明。举个例子，以苏美尔人来说。我确信他们是重要的人，做了伟大的事，但请继续给我一个苏美尔人的名字。告诉我任何苏美尔人过去做的重要或有趣的事情。可惜什么也没有。

因此，可能1万年后，或10万年后，人们会说，"哦，是的，美国人。我听说过美国人。"[2]

你总有一天会死去，这一切都无关紧要了。所以好好享受吧。做积极的事。散播一些爱。让别人开心。多笑一点。珍惜当下。做好你的工作。[2]



第二节 自救

> 医生不能使你健康。
>
> 营养师不能使你苗条。
>
> 教师不能使你聪明。
>
> 专家不能使你冷静。
>
> 导师不能使你富有。
>
> 训练师不能使你合身。
>
> 最终，你必须担起责任。
>
> 自救吧。

选择做你自己

今天发生的很多事情就是你们很多人现在正在做的事情——自责和潦草的笔记，还会说，“我需要做这个，我需要做那个，我需要做……”不，你们不需要去做任何事。

所有你应该做的事是你想要去做的。如果你不再试图去弄清如何按照其他人想要你去做的方式去做事情，你就能听到你脑海里想让你以某种方式来做事情的小声音。然后，你就可以做你自己。

> 我从没遇见我最伟大的导师。我很想成为他那样的人。但他的信息是截然相反的：满带激情去做你自己。

世界上没人能够在做你自己方面打败你。你永远都做不到像我一样善于做我自己。我也永远做不到像你一样善于做你自己。当然，可以去倾听，可以去理解吸收，但不要试图去模仿。这是一种愚蠢的做法。相反，每个人在某些方面都有独特的资格。他们有一些特殊的知识、能力和欲望，是这个世界上其他人做不到的，完全来自于人类DNA和发展的组合学。

> 人类DNA和经验的组合学是惊人的。你永远也不会遇到两个可以互相替代的人。

你的人生目标是找到那些最需要你的人、事业、项目或艺术。那里有一些东西是为你量身定制的。你不想做的是以别人正在做的事情作为基础建立清单和决策框架。你永远无法成为他们。你永远都不擅长成为别人。[4]

> 要想做出原创性的贡献， 你必须非理性地着迷于某些事。

选择关爱你自己

我人生的头等大事，高于我的幸福，高于我的家庭，高于我的工作，就是我自己的健康。首先是我的身体健康。第二，是我的心理健康。第三，是我的精神健康。然后，是我家人的健康。然后，是我家庭的幸福。在那之后，我就可以去世界其它地方做任何我需要做的事情了。[4]

> 没有什么比健康问题更能影响你的余生了。

现代世界是如何引导我们远离人类本来的生活方式的呢?
有很多很多的事情。

有一些身体方面的。我们有些饮食不是我们进化过程吃的。正确的饮食应该更接近古代饮食，主要吃蔬菜以及少量的肉类和浆果。

在锻炼方面，我们可能是为了玩，而不是为了在跑步机上跑步。我们进化可能是为了平等地使用所有的五官，而不是偏重于视觉。在现代社会，几乎我们所有的输入和交流都是视觉的。我们不是为了穿鞋走路。很多背部和脚部的问题都是来自于鞋子。我们不应该让衣服一直帮我们保暖。我们注定要接触一些寒冷的东西。它可以启动你的免疫系统。

我们进化不是为了生活在完全无菌和清洁的环境中。它会导致过敏和未经训练的免疫系统。这是所谓的卫生假设。我们已经进化成生活在更小的部落里，且有更多的家庭在我们身边。我有一部分是在印度长大的，在印度每个人都和你有关。有一个表妹，一个姑姑，一个叔叔在你面前，这使你很难沮丧，因为你从来不孤单。（我指的不是患有化学性抑郁的人。我说的更多的是关于青少年似乎会经历的生存焦虑和不安。）但在另一方面，你没有隐私，所以你不可能是自由的。这是需要权衡取舍的。

我们不应该每5分钟就看一次手机。得到一个“赞”，接着得到一个愤怒的评论，会引发持续性的情绪波动，这样会使我们变得焦虑。我们是为了适应稀缺而进化的，但生活在富足环境之中。当你的基因总是想说“是”的时候，你要不断挣扎着去说“不”。对糖说“是”，对留在这段关系里说“是”。对酒精说“是”。对毒品说“是”。一直回答“是”，“是”，“是”。我们的身体不知道该如何说“不”了。[2]

> 当大家都病了，我们就不会觉得这是一种病了。

饮食

> 在数学、物理和化学之外，没有太多“既定学科”。我们还在争论什么是最优的饮食。

你对生酮饮食有什么看法?
这似乎很难遵从。对大脑和身体来说，有一个备用机制是合理的。举个例子，在冰河时代，人类进化时没有许多植物可供可用。同时，我们已经吃植物吃了几千年……我不认为植物对你是有害的，但更接近古代饮食的东西可能是正确的。

我觉得糖和脂肪之间的相互作用真的很有趣。脂肪是让你感觉饱的原因。油腻的食物会让你感觉饱了。带来饱腹感最简单的方法是吃生酮饮食，你一直在吃大量的培根，你会感到几乎恶心了，不想再看到脂肪。

糖会让你感到饥饿。糖会对你身体发出信号，"我们进化的环境，是不存在这种不可思议的食物资源的"，所以你赶紧去拿糖。问题是糖效应导致脂肪效应。如果你吃了一顿油腻的饭，并且扔一些糖进去，糖会带来饥饿感，脂肪会带来卡路里，你就会大吃大喝。这就是为什么所有甜点都是由脂肪和碳水化合物组合起来的。

在自然界，碳水化合物和脂肪组合在一起是非常罕见的。在自然界，我在椰子、芒果、香蕉中都能找到碳水化合物喝脂肪，但基本上都是热带水果。糖和脂肪结合在一起真的很致命。你必须在饮食中注意这一点。

我不是专家，问题是饮食和营养就像政治：每个人都觉得他们自己是专家。他们的身份被包裹在里面，因为他们一直在吃的东西或他们认为自己应该吃的东西显然是正确的答案。每个人都有一点宗教信仰——这真是一个很难谈论的话题。我只会说，一般情况下，任何明智的饮食都该避免糖和脂肪混合在一起吃。[12]

> 饮食中的脂肪会带来饱腹感。饮食中的糖会引发饥饿感。糖效应占主导地位。根据这个来控制你的食欲。

大多数身体健康的人更注重吃什么，而不是吃多少。质量控制比（并导致）数量控制容易。[7]

具有讽刺意味的是，禁食（从低碳/古代饮食的基础食物中摄取）比控制食量更容易，一旦身体检测到食物，它就会掌控大脑。[7]

我好奇的是，神奇面包为什么能在室温下保持几个月的柔软。如果细菌都不吃它，你应该吃吗？[7]

已经5000年了，我们还在争论肉是有毒的还是植物有毒。抛弃极端主义者和过去几百年发明的任何食物。[7]

在医药和营养方面，先减后加。[7]

我的教练给我发了他吃饭的照片，这让我想起了我们都是味觉上瘾者。[7]

> 世界上最简单的饮食习惯：加工越多的食物，就应该越少吃。

锻炼

> 锻炼得越努力，一天就越轻松。

你会说什么习惯对你的生活产生最积极的影响?
每天晨练。这完全改变了游戏规则。这让我感觉更健康，更年轻。这使我不会晚出门。它源自一件简单的事情，那是每个人都说的，“我没有时间。”基本上，每当你把任何所谓的好习惯扔给别人时，他们都会为自己找一个借口。通常最普遍的借口就是“我没有时间”。“我没有时间”，只是“这不是优先事项”的另外一种说法。你真正要做的是说它是否是一个优先事项。如果某些事是你的头等大事，那样你就会去做。这就是生活运转的方式。如果你有一个模糊篮子，里面装着10到15个不同的优先事项，你最终不会到它们之中的任何一个。

我所做的就是决定我人生中的头等大事，高于我的幸福，高于我的家庭，高于我的工作，那就是我的健康。 [4] 从我的身体健康开始。因为我的身体健康成为了我的头等大事，那样我就永远也不能说我没有时间。早晨，我锻炼身体，不管需要多长时间，我都会坚持锻炼。未锻炼完，我不会开始一天的工作。我不在乎世界是否正在崩溃和融化，它可以再等30分钟，直到我锻炼完。

几乎每天都是如此。有些时候我必须要休息，因为我在旅行，或是我受伤了，或是我生病了，又或是其它的什么。我可以用一只手数出我每年休息的次数。 [4]

> 持续一个月的瑜伽练习，我感觉自己年轻了10岁。保持灵活就是保持年轻。

如何养成习惯并不重要。每天做些事。你做什么几乎无关紧要。那些纠结于是否做体重训练、网球、普拉提、高强度间歇训练、“快乐身体”或其它什么的人。他们错过了重点。重要的是每天做一些事情。是什么并不重要。对你来说，最好的锻炼就是你每天都很有兴致去做的锻炼。 [4]

> 步行会议：
>
> - 大脑工作更好
> - 锻炼与阳光
> - 更短、更少的客套话
> - 更多对话，更少独白
> - 没有幻灯片
> - 容易结束，走回去

就像生活中的其它事情一样，如果你愿意做出短期的牺牲，你就会有长期的好处。我的体能训练师（杰瑞·格雷戈雷克）是个非常有智慧且技艺高超的人。他总是说，“容易的选择，艰难的生活。艰难的选择，轻松的生活。”

基本上，如果你正在做艰难的选择吃什么，你并没有吃掉所有你想吃的垃圾食品，而是做出了去锻炼的艰难选择去。所以，你的人生从长远来说会是很轻松的。你不会生病。你不会不健康。价值观也同样是如此。存钱以备不时之需也是如此。你如何处理你的人际关系也是如此。如果你现在做出容易的选择，你的整个生活就会更加艰难。[4]

MEDITATION
IS

INTERMITTENT
FASTING

FOR THE MIND.

冥想+精神力量

> 情绪是我们进化而来生理，用于预测当前事件的未来影响。在现代环境中，它通常是夸张的或错误的。

为什么冥想的力量如此强大?
你的呼吸是你的自主神经系统与你的自愿神经系统有交集的少数地方之一。它是无意识运转的，但你也可以控制它。

我认为大多数冥想练习之所以把重点放在呼吸上，是因为它是进入你的自主神经系统的一个途径。在医学和精神文献中，有很多很多案例表明，人们控制自己身体的程度应该是自主的。

你的大脑是如此强大的东西。前脑向你的后脑发送信号，而你的后脑向整个身体输送资源，这有什么不同寻常的地方?

你只通过呼吸也能做到这点。放松的呼吸会告诉你的身体你是安全的。然后，你的前脑就不需要像平常那样多的资源了。现在，额外的能量就可以被输送到你的后脑，它就可以重新分配这些资源到身体的其它部分。

我不是说你仅仅因为激活了后脑就可以战胜任何疾病。但你把平时用于关心外部环境的大部分能量用到了你的免疫系统上。

我强烈推荐你听一下蒂姆·费里斯（Tim Ferriss）和温霍夫（Wim Hof）的播客。他是一个活生生的奇迹。温霍夫的昵称是冰人。它保持着在冰水中泡澡和游泳时间最长的世界纪录。我深受到他的启发，不只是因为他能做出超越常人的身体壮举，还因为他在做到这个的时候，依然非常善良和快乐——这不是容易做到的。

他提倡冷暴露，因为他认为人与自然环境离得太远了。我们不断穿衣、吃饭和取暖。我们的身体已经失去了与寒冷的联系。寒冷很重要，因为它可以激活免疫系统。

所以，他提倡长时间冰浴。作为来自印度次大陆的人，我是强烈反对冰水浴。但温霍夫鼓励我去试试冷水淋浴。而且我是用温霍夫呼吸法做这个的。它涉及到过度呼吸，为了让更多的氧气进入你的血液，提升你的核心温度。接着，你就可以去淋浴间了。

最开始几次冷水澡很滑稽，因为我是慢慢地放松自己，一路上都在瑟瑟发抖。我大概是在四五个月之前开始做的。现在，我直接把花洒开到最大，然后直接走进去。我不给自己任何犹豫的时间。一旦我听到我脑海里有个声音告诉我会有多冷，我就知道我必须走进去了。

我从中得到一个很重要的教训是：大部分痛苦源自于逃避。洗冷水澡的大部分痛苦是踮着脚尖小心翼翼走进去的。一旦你进去了，你就是进去了。这不是痛苦。这只是冷。你的身体说它冷和你的大脑说它冷是很不同的。承认你的身体说它是冷的。看着它，处理它，接受它，但不要在精神上为此感到痛苦。洗两分钟的冷水澡不会要你的命。

每天早上洗个冷水澡，可以帮你重温这个教训。现在，热水澡只是我生活中很少去做的一件事了。[12]

> 冥想是心灵的间歇性禁食。
> 糖过多导致身体沉重，杂念太多导致心灵沉重。
> 花在自我反省、写日记、冥想的时间是不会分心和孤独得，能解决未解决的问题，让我们从心灵的胖子变成健康的人。

你现在有冥想练习吗？
我觉得冥想就像节食一样，每个人都应该遵循一个道理。每个人都说自己做到了，但没有人真正做到。我发现，真正定期进行冥想的人，是很罕见的。我已确定并尝试了至少四种不同形式的冥想。

我发现最适合我的一种是无选择意识，或可说是非判断意识。当你在做日常事务时（希望有一些自然），你不和别人说话，你练习学会去接受你所处的时刻，而不下任何判断。你不要想，“哦，那边有个流浪汉，最好先过马路吧”，也不要看着跑过去的人说，“他身材不好，而我的身材比他好。”

如果我看到一个头发不好的人，我第一时间会想到，“哈哈，他的头发不好”。那么，我为什么要嘲笑他，难道为了自我感觉更好吗？而我为什么要让我感觉自己的头发更好呢？因为我在掉发，我害怕它掉光了。我发现我90%的想法都是出于恐惧。另外10%的想法可能是出于欲望。

你不做任何决定。你不下任何判断。你只是接受一切。如果我一边走一边这样做十到十五分钟，我会进入一种非常平静、感恩的状态。无选择的意识对我很有用。[20]

你也可以做超觉静坐，就是用重复念经的方式在你的脑海里制造一种白噪音来掩盖你的想法。或者，你可以非常敏锐地、非常警觉地观察你正在冒出的想法。当你观察你的想法时，你就会意识到其中有多少想法是出于恐惧的。当你意识到恐惧的那一刻，甚至不用去尝试，它就会消失。过一会儿，你的心就会静下来。

当你的心静下来时，你就不会把周围的一切视为理所当然。你会开始注意到细节。你会想，“哇，我住在一个如此漂亮的地方。我有衣服穿，我可以随时去星巴克，真是太好了。看看这些人——每个人脑里都有一个完美有效和完整的生活。”

它把我们从我们不断告诉我们自己的故事中弹出来。如果你停止自言自语哪怕十分钟，如果你不再纠结于自己的故事，你就会意识到我们已远远超出了马斯洛的需求层次，而且生活也会很美好。[20]

> 生活小窍门：在床上的时候，冥想。要么你会有一个深度的冥想，要么是睡着了。无论是哪种方式都是胜利。

我学到的另一个方法是，坐在那里，闭上你的眼睛，每天至少一个小时。你向任何发生的事情屈服——不做任何努力。你不为做某些事情而努力，也不为反对某些事情而努力。如果有想法在你的脑海流动，你就随这些想法流动。

在你的一生中，事情总是会发生在你身上。有一些好的，有一些坏的，大部分你都已经处理和消失了，但还有一些留在你身边。随着时间的推移，越来越多的事情会黏住你，它们几乎像藤壶（译者注：常见于海边岩石的一种节肢动物）那样黏住你。

你失去了童年的惊奇感，失去了存在感和幸福感。你失去了内在的幸福感，因为你养成了这种未解决的痛苦、错误、恐惧和欲望的个性，这些东西像一堆黏住你的藤壶。

你是怎样把那些藤壶从你身上弄下来的？冥想中发生的事是你坐在那里，不去抵抗你的思想。这些东西就会开始冒出来。这就像一个装满未回复电子邮件的巨大收件箱，可以追溯到你的童年。它们会一个接一个冒出来，而你将被迫去处理它们。

你将被迫去解决他们。解决他们不需要任何工作——你只需要观察它们。现在你是一个成年人，和以前的事情有一些的距离、时间和空间，你可以解决它们。你可以更客观地看待他们。

随着时间的推移，你会解决很多这些深藏于你心中的事情。一旦它们被解决了，总会有一天，你静下来冥想的时候，你会进入到“收件箱零”的心境。当你打开你的心灵 “邮箱”，里面没有任何邮件，那是一种十分奇妙的感觉。

这是一种快乐、幸福和平静的状态。一旦你拥有它，你就不想放弃它。如果你每天早上只需坐着闭上眼睛，就能获得一个小时幸福的自由时光，那是超值的。它将改变你的生活。

我建议每天早上冥想一个小时，因为少于一个小时的时间都不足以让你真正深入冥想。如果你真的想去尝试冥想，可以先试着做六十天，每天一小时，而且要把它作为早上要做的第一件事。大概六十天之后，你就会厌倦倾听你的心声。你可能解决了很多问题，或者你已经听够了它们，看透了那些恐惧和问题。

冥想并不困难。你所要做的就是坐在那里，什么也不要做。就只是坐下来。闭上你的眼睛说出，“我只是想让自己休息一个小时。这是我远离生活的一个小时。这个小时我什么也不做。”

“如果想法来了，想法来了。我不和它们做斗争。我也不会去拥抱它们。我不会去想它们。我不会去拒绝它们。我就只是闭着眼睛在那里坐上一个小时，什么也不做。”这有多难吗？你为什么不可以一个小时内什么也不做呢？给你自己一个小时的休息时间这么困难吗？[9]

你是否曾有一刻意识到你可以控制怎样去解释事情吗？我认为人们面临的一个问题是没有认识到他们可以控制他们自己怎样去解释和应对一种情况。

我想大家都知道这是可能的。有一个很棒的奥修讲座，标题是“毒品的吸引力是精神性的。”他谈到了人们为什么要吸毒（从酒精到迷幻药再到大麻）。

他们这样做是为了控制自己的精神状态。他们这样做是为了控制他们的反应。有些人喝酒是因为这样能帮助他们不用那么在意，或者他们是酒鬼，因为他们可以分神，或者他们通过迷幻药来感受非常的当下或与大自然的联系。毒品的吸引力是精神性的。

在某种程度上，整个社会都这样做。人们在动作运动、流动状态或高潮中寻找刺激——任何这些人们努力追求的状态都是为了试图去摆脱自己的思维。他们试图摆脱脑海里的声音——过度发展的自我意识。

至少，我不希望，随着年龄的增长，我的自我意识继续发展和加强。我希望自我意识变得更弱、更柔和，这样我就能更好地融入当下的日常现实中，接受自然和世界本来的样子，并像小孩子一样非常欣赏它。 4

首先是要意识到你可以观察自己的精神状态。冥想并不意味你能突然获得控制你内心状态的超能力。冥想的好处是认识到你的思想是多么的不受控。他就像一只在扔粪便的猴子，在房间里跑来跑去，制造麻烦，大喊大叫，打碎东西。它是完全不受制的。它是一个失控的疯子。

你必须看到这个疯狂的生物在运作，然后你才会对它感到某种厌恶，并开始把自己与它分开。在这种分离中就是解脱。你意识到，“哦，我不想成为那样的人。我为什么会如此失控？”唯有意识能让你平静下来。 4

> 内观冥想让你在调试模式下运行你的大脑，直到你意识到你只是一个更大程序中的子程序。

我试着注意我的内心独白。这种方法不总是有效。从计算机编程的角度来解释，我尽量让我的大脑以“调试模式”运行。当我和别人说话，或者参加一个团体活动时，这几乎是不可能做到的，因为你的大脑有太多事情需要去处理了。如果我自己一个人，就像今天早上，我正在刷牙，我就开始想期待一个播客了。我开始进行这个小小的幻想，在那里我想象着肖恩会问我一堆问题，并且我也是幻想着回答他们。然后，我抓住了我自己。我把我的大脑调到了“调试模式”，看着每条小指令在执行。

我说，“为什么我要幻想未来呢？为什么我就不能站在这里好好刷牙呢？”这就是我的意识，我的大脑正在流放于未来，从自我出发计划一些幻想情节。我当时想，“好吧，我真的在乎自己会不会出丑吗？谁在乎呢？无论如何我终将会死去的。这一切都会归零，我也不会记得任何事物，所以这是毫无意义的。”

然后，我就停下来了，继续去刷牙了。我当时就只注意到牙刷是多么的好，感觉有多么好。然后下一刻，我就开始去想其它事情了。我需要再次看看我的大脑，并说，“我真的需要现在就解决这个问题吗？”

我大脑95%的时间都在运转，我不需要在那一刻去处理它们。如果大脑像一块肌肉，我最好让它休息，让它平静下来。当一个特定的问题出现时，我会让自己沉浸在其中。

现在我们聊天的时候，我宁愿全身心地投入到谈话中，百分之百地专注于这件事，而不是去想，“噢，我刷牙的时候，刷牙的方法对吗？”

专注的能力与迷失自我、活在当下、快乐以及（讽刺的是）更有效率的能力有关。[4]

这几乎就像你把自己从某个框架里抽离出来，从不同的角度观察事物，即使你是在你自己的脑海里。

佛教徒谈论意识与自我。他们真的是在讨论把你的大脑和你的意识当做一个多层次的机制。有一个核心基础，内核级的操作系统在运行，然后，还有一些应用程序在上面运行。（我喜欢这种把它看作是计算机和极客的说法）

事实上，我正在回到我意识层的操作系统，它总是平静的，总是平和的，通常是快乐和满足的。我试着保持在意识模式下，而不是激活心猴，它总是担心、害怕和焦虑，它有不可思议的作用，但我尽量不激活心猴，直到我需要它。当我需要它的时候，我想只专注于此，如果我24个小时不间断地运行它，我就会浪费能量，而心猴就会成了我，我比我的心猴更重要。

另一件事：灵性、宗教、佛教或任何你追随的东西，都会随着时间的推移教会你，你不仅仅是你的心灵。你不仅仅是你的习惯。你不仅仅是你的爱好。你是一个层次的意识，你是一个身体。现代人，我们活在自己的身体里还不够。我们活在我们的意识里不够。我们活在脑海里的内心独白中太多了。所有这些都是社会和环境在你年轻的时候强行给你编的程序。

你基本上是一堆DNA，在你年轻的时候对环境的影响做出了反应。你记录了好和坏的经历，你用它们来预判一切抛向你的东西，然后你再利用这些经验，不断尝试和预测，改变未来。

随着年龄的增长，你所积累的偏好总量越来越大。这些习惯性的反应，最终会像失控的货运列车一样操控你的情绪。我们应该控制自己的情绪。我们为什么不研究如何控制自己的情绪呢？如果你可以说出来，“现在我想处于好奇的状态。”然后你就可以真正的让自己进入好奇状态，那这将是一件很美妙的事情。或者说，“我想处于哀悼的状态，我在哀悼一位亲人，我想为他们哀悼，我真的想感受一下，我不想因明天要交的电脑编程问题而分心。”

心灵本身就是一种肌肉——它可以被训练和调节。它已经被社会胡乱地调教成了我们无法控制的样子，如果你带着意识和意图去审视你的心智（一份全天候的工作，你每时每刻都在做的工作），我想你可以把自己的思想、情绪、思想和反应都提取出来。然后你就可以开始重新设置了。你可以按照自己的意愿来重写这个程序。[4]

> 冥想就是关掉社会，倾听你自己。
> 它只为自己的利益而“工作”。
> 徒步旅行是经行（或译行禅）。
> 写日志是写作冥想。
> 祈祷是感恩冥想。

> 洗澡是偶然冥想。
> 静坐是直接冥想。

选择去塑造你自己

> 最大的超能力是改变你自己的能力。

你一生中所犯的最大错误是什么，你是如何恢复的？

我犯一种类型的错误，我会用同样的方式去总结。这些错误只有在事后通过一个练习才显而易见，那就是问你自己：当你三十岁的时候，你会给二十岁的自己什么建议？当你四十岁的时候，你会给三十岁的自己什么建议？（也许如果你是更年轻的人，你可以每五年做一次）坐下来说，“好吧，2007年，我在做什么？我当时感觉怎么样？2008年，我在做什么？我当时感觉怎么样？”

生活将会按它将要上演的方式表演。会有好坏。大部分实际上要看你的解释。你出生之后，你有一系列的感官体验，然后你死了。选择如何解释这些经历取决于你，不同的人会以不同的方式解释它们。

今天，我不会焦虑和愤怒。我只会走到人们面前说，“看，这就就是发生的事情。这就是我将要去做的事情。我将会这样去做。这是公平的。这是不公平的。”

我会意识到生气和情绪是一个巨大且完全不必要的后果。现在，我正尝试从中学习，现在做一些从长远的角度来看我认为正确的事情，但是不要生气。如果你从一个非常长远的角度来看，把情感因素去掉，我就不会认为这些事是错误的了。[4]

同样，习惯是一切——我们的一切。我们从小就接受了习惯的训练，包括上厕所，什么时候哭和什么时候不哭，如何微笑和什么时候不笑。这些事情成了习惯——我们学习并融入自身的行为。

当我们长大后，我们就是成千上万个潜意识中不断运转的习惯的集合体。我们的新皮层就有一点额外的脑力来解决新问题。你变成了你的习惯。

当我的教练让我每天做日常训练时，这才明白这个。我以前从来没有每天锻炼过。这是一个轻量的锻炼。这对你的身体不难，但我每天都做这种锻炼。我意识到它让我的身体和精神产生了不可以思议的惊人变化。

> 要想内心平静，必先让身体平静。

这教会了我习惯的力量。我开始意识到所有都是关于习惯的。在任何给定的时间，我要么事尝试去培养一个好习惯，要么是去抛弃以前的坏习惯。这需要时间。

如果有人说，“我想要健壮，我想要健康。现在，我身材走样且很胖。”好吧，没有什么可持续的东西能在三个月内对你起作用。这至少是十年的旅程。每六个月（取决于你做得多快），你就可以打破坏习惯，养成新习惯。[20]

克里希那穆提谈到的一件事是处于内部革命状态。你应该在内部为完全变革做好准备。每当我们说我们要尝试去做某些事或尝试去养成一个习惯时，我们就退缩了。

我们只是对我们自己说，“我要为自己多争取点时间。”现实情况是，当我们的情绪想我们去某些事的时候，我们就去做了。如果你想接近一个美女，如果你想喝酒，如果你真的渴望些什么，你就去做吧。

当你说“我要做这个”和“我要做那个”的时候，你其实是在拖延。你在给你自己找借口。至少如果你有自知之明，你可以想，“我说我想去做这个，但其实我不想去做，因为如果我真的想做这个，我就会去做了。”

对外向足够多的人承诺。例如，如果你想戒烟，你要做的是对每一个你认识的人说，“我戒烟了。我戒了。我向你保证。”

那就是你需要去做的全部。继续，好吗？但是我们大多数人会说我们还没有完全准备好。我们知道我们不想对外做出承诺。对你自己诚实并说出来是重要的，“好吧，我还没准备好去戒烟。我太喜欢抽烟了，对我来说戒烟太困难了。”

换句话说，“我为自己设定了一个更加合理的目标；我会削减到以下的数量。我可以对外承诺。我将会为那个目标努力三到六个月。当我到达那里时，我会采取下一步行动，而不是责备自己。”

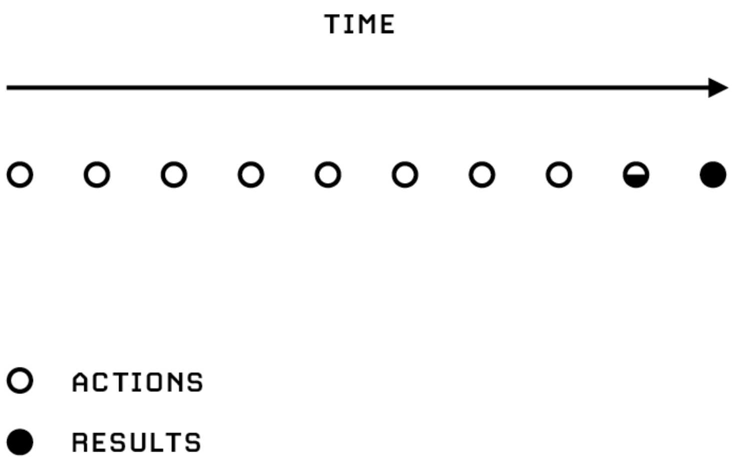
当你真的想要去改变时，你只需去改变。但我们大多数人不是真的想去改变——我们现在还不想去承受这种痛苦。至少要认识到它，意识到它，然后给自己定一个你实际可执行的小改变。[20]

> 行动要迅速，对结果要有耐心。

任何你必须去做的事青，只要完成它就好。为什么要等呢？你不再年轻了。你的生命正在偷偷流逝。你不想把时间花在排队上。你不想把时间花在来回奔波上。你不想把时间花在那些你已经知道最终与你使命无关的事情上。

当你做的时候，你想要在全神贯注地做好它们的同时，尽可能快地完成它们。但是，你必须要对结果有耐心，因为你面对的是复杂的系统和许多人。

市场接受产品需要很长的时间。人们需要时间去适应彼此的工作。优秀的产品需要时间来打磨打磨再打磨，才能出现。对行动缺乏耐心，对结果有耐心。就如尼维所说的，灵感是易逝的。当你有灵感时，就立刻行动起来。[6]



选择自我成长

我不想具体的目标。斯科特·亚当斯有句名言，“建立系统，而不是目标。”运用你的判断力去找出你能在什么类型的环境中成长，然后在你周围创造一个环境，这样从统计学的角度来看你就有可能成功。

> 当前环境会对大脑进行编程，但聪明的大脑可以选择它即将到来的环境。

我不会成为这个星球上最成功的人，我也不想成为。我只想在尽可能不努力工作的同时，成为最成功的自己。我想以这样的一种方式生活，如果我的生活玩了1000次，我成功了999次。他不是亿万富翁，但他每次都做得很好。他可能没把生活的方方面面都做到位，但他建立了系统，所以他只在很少的地方失败了。[4]

记得我是从一个印度的穷小子开始的，是吧？从这个意义来说，如果我可以做到，那任何人都可以做到。显然，我有我健全的四肢，我的心智，我也受过教育。有些先决条件你无法通过。但如果你正在读这本书，你可能已掌握了必要的手段，那就是一个正常运转的身体和一个正常运转的头脑。[6]

> 如果你想以后做些什么，现在就做。没有“以后”。

你个人是如何学习新学科的?

大多数时候，我只是停留在基础上。即使当我学习物理或科学时，我也是坚持坚持知识。我读概念是为了好玩。相较于微积分，我更可能做一些有算术的事情。在这一点上，我不会成为伟大的物理学家。也许下辈子或我的孩子会这么做，但这对我来说太迟了。我必须坚持做我喜欢的事情。

对我来说，科学是研究真理的。这是唯一真正学科，因为它可以做出可证伪的预测。事实上，它也改变了世界。应用科学变成了技术，是技术把我们和动物区分开来的，并且让我们拥有了手机、房子、汽车、暖气和电之类的东西。

对我来说，科学是研究真理的，数学是科学和自然的语言。

我没有宗教信仰，但我有精神信仰。对我来说，我可以做的最虔诚的事情是，研究宇宙的法则。就像有人在麦加或麦地那向先知鞠躬一样，当我研究科学的时候，我也会有同样的敬畏感和渺小的自我感觉。对我来说，这是无与伦比的，我宁愿停留在基础上。这就是读书的美好之处。[4]

你同意“如果你读了别人正在读的东西，你就会想别人正在想的东西”这样的说法吗?

我觉得现在人们读的所有东西几乎都是为了得到社会认可而设计的。[4]

我知道有人读了一百本关于进化论的反刍书籍，但从未读过达尔文。想想外面有多少宏观经济学家。我认为他们大多数都读过大量的经济学论文，但没有读过亚当·斯密的任何著作。

在某种程度上，你这样做是为了得到社会认可。你这样做是为了融入其它猴子的圈子。你很适合与羊群相处。这不是生活中的回报。生活中的回报是脱离群体。

社会认可是群体内部的。如果你想得到社会认可，一定要去读群体正在读的东西。需要一定程度的逆向思维才能说出，“不。我只是去做我自己的事。无论社会结果如何，我都会学习任何我认为有趣的东西。”

你认为这里有损失厌恶吗?因为一旦你偏离，你无法确定你是向积极的结果还是向消极的结果偏离?

肯定有的。我想这就是为什么我认识的最聪明最成功的人最初都是失败者。如果你把你自己看作一个失败者，一个被社会抛弃的人，在正常的社会中没有任何作用的人，那么你就会做你自己的事情，你更有可能找到一条胜利之路。一开始就说，“我永远不会受欢迎。我永远不会被接受。我已经是个失败者了。我不会得到其他孩子所拥有的。我只要快乐地做我自己就好了。”

> 为了在没有自律的情况下自我提升，请更新你的自我形象。

每个人都有自己的动力。这取决于具体情况。即使是我们所说的没有动力的人，在他们玩游戏的时候，也会突然变得很有动力。我认为动机是相对的，所以你只要做的是找你喜欢的东西。[10]

> 磨砺和汗水，辛劳和流血，直面深渊。这是一夜成名的全部。

如果你必须把一两个原则传给你的孩子，它们会是什么？

第一是：阅读。尽你所能地阅读。不仅仅是社会告诉你的好东西，甚至是我告诉你要去读的书。只是为了自己阅读。培养你对它的热爱。即使你是读言情小说、平装本或漫画书。没有垃圾这种东西。都读一遍。最终，你会引导你自己去读你应该读和想要读的东西。

与阅读技能相关的是数学和说服技能。这两种技能可以帮助你在现实世界中航行。

拥有说服技能很重要，因为如果你可以影响你的人类同胞，你就可以做成很多事情。我认为说服技能是一项实际的技能。所以，你可以学习它，而且并不难。

数学有助于解决生活中复杂和困难的事情。如果你想赚钱，如果你想搞科学，如果你想理解博弈论、政治、经济、投资、计算机，所有这些东西都是以数学为核心的。数学是自然的基本语言。

自然用数学来说话。数学是我们逆向工程的自然语言，我们只是触及了表面。你只需知道基本统计学、算术等。你应该对统计学和概率了如指掌。[2]

选择解放自己

> 最困难的不是做你想做的事——而是知道你想要做什么。

要意识到没有所谓的”成年人“。每个人都是在自己的人生路上一边编剧一边表演的。你必须找到自己的道路，依照你认为合适的来进行挑选、选择和丢弃。你自己想清楚了，就去做。[18]

你的价值观发生了怎样的变化？

当我年轻的时候，我真的真的非常重视自由。自由是我核心价值观之一。讽刺的是，它现在依然是。它可能是我三大价值观之一，但现在对自由有了不同的定义。

我以前对自由的定义是“享有自由”（译者注：选择做什么的自由，或叫积极自由）。自由去做任何我想做的事情。想做什么就做什么，想什么时候就什么时候。现在，我寻找的自由是内在的自由。是”免于自由”（译者注：免于做什么的自由，或叫消极自由）。是免于必须要有反应的自由。是免于感到愤怒的自由。是免于悲伤的自由。是免于被迫去做事的自由。我在内部和外部寻找这种“免于自由”，而我以前寻

找的是“享有自由”。[4]

> 给年轻的自己的建议是：“做真正的自己”。
>
> 退缩意味着要在糟糕的关系和糟糕的工作中呆上几年，而不是几分钟。

从期望中解脱出来

我根本没有衡量我的效率。我不相信自我评估。我感觉这是一种自律、自罚和自我矛盾的形式。[10]

如果你伤害别人是因为他们对你有期望，那是他们的问题。如果他们和你有约定，那就是你的问题。但如果他们对你有所期望，那完全是他们的问题。与你没任何关系。他们对生活充满着很多期望。你越早将他们的期望打破越好。[10]

> 勇气不是冲进机关枪窝。勇气是不在乎别人的想法。

任何认识我很久的人都知道我典型的特征是非常不耐烦和任性的结合。我不喜欢等待。我讨厌浪费时间。我在聚会、活动、晚宴等活动上是以粗鲁著称的，当我发现这就是在浪费我的时间时，我会马上离开。

珍惜你的时间。它是你的全部。它比你的金钱更重要。它比你的朋友更重要。它比任何东西都重要。你的时间就是你的一切。不要浪费你的时间。

这么说不是意味着你不能放松。只要你是在做你想做的，就不是浪费你的时间。但如果你没有把时间花在你想做的事情上，也没有去赚钱，也没有去学习——那你到底在做些什么？

不要花你的时间去取悦别人。别人要快乐是他们的问题。那不是你的问题。如果你快乐了，它会让别人快乐。如果你快乐，别人就会问你是如何变得快乐的，他们可能会从中学习，但你没有让别人快乐的责任。[8]

从愤怒中解脱出来

什么是愤怒？愤怒是一种尽可能强烈地向对方表明你有能力使用暴力的方式。愤怒是暴力的前兆。

观察你愤怒的时候——愤怒是对局势失去控制。愤怒是你与自己签订的契约，会让自己的身心和情绪处于混乱中，直到现实发生改变。[10]

> 愤怒本身就是一种惩罚。一个愤怒的人试图把你的头推到水下，同时溺水。

就业自由

生活水平远远低于自己经济收入的人，享受着忙于改善生活方式的人无法理解的自由。[7]

一旦你真正掌控了自己的命运，不管是好是坏，你将永远不会让别人告诉你该做什么了。[7]

> 尝到自由的滋味，可能会让你失业。

从不受控制的思想中解脱出来

我正在养成的一个大习惯是试图关掉我的“心猴”。当我们还是孩子的时候，我们是一片空白的。我们活在当下。我们基本上只是通过本能对环境做出反应。我们生活在我称之为“真实世界”的地方。青春期是欲望的开始——第一次你真正想要些什么，然后开始做长期计划。你开始思考很多东西，开始建立一个身份和自我来获得你想要的。

如果你走在街上，街上有一千个人，这一千个人在任何时候都在他们脑子里自言自语。他们不断地评判他们所看到的一切。他们像看电影一样正在回放昨天发生在他们身上的事情。他们活在幻想的世界里，幻想着明天会发生什么。他们只是脱离了基本现实。当你做长期计划时，这可能是好事。当你解决问题时，它可能是好的。对我们这些生存和繁殖机器来说，这是有好处的。

我认为这实际上对你的幸福非常不利。对我来说，头脑应该是仆人和工具，而不是主人。我的心猴不应该每时每刻控制和驱使我。

我想打破不受控制的思维习惯，这很难。[4]

> 忙碌的大脑会加速主观时间的流逝。

自我意识和自我发现没有终点。这是一个终生的过程，你希望能越来越好。不会有一个有意义的答案，也没有人能完全解决它，除非你是这些最开明的人物之一。也许我们中的部分人会达到那里，但我不太可能，因为我参与了这场激烈的老鼠竞赛。最好的情况是，我是一只偶尔能抬头看看云彩的老鼠。

我认为意识到自己是老鼠竞赛中的一只老鼠是我们大多数人都能做到的。[2]

> 现代斗争：
>
> 孤独的个体召唤非人的意志力，禁食，冥想和锻炼……

> 去对抗大量的科学家和统计学家将丰富的食物、屏幕和药物改造而成的武器，这些武器就是垃圾食品、点击诱导新闻、无限的色情、无尽的游戏和上瘾的药物。

第三节 哲学

> 真正的真理是异端邪说。它们不能被说出。只能被发现，被低声说出来，也许能被读出来。

生命的意义

一个真正无边界的大问题：生命的意义和目的是什么？

这是个大问题。因为这是一个大问题，我将给你三个答案。

答案一：这是私人的。你必须找到属于你自己的意义。任何人给你的任何智慧，不管是佛陀还是我，听起来都像废话。从根本来说，你必须自己去找到它，所以重要的部分不是答案，而是问题。你只需要坐在那里，带着问题去挖掘。这可能需要你花几年或几十年的时间。当你找到一个你满意的答案时，它将成为你生活的根本。

答案二：生命没有意义。生活没有目标。奥修说，"它就像在水面上书写或在沙子上建房子一样。"事实是，在宇宙的历史中，你有100亿年或更长时间是处于死亡状态的。你也会在接下来的700亿年左右的时间中死去，直到宇宙热死亡。

你做的任何事都会褪色。它会消失，就像人类会消失，地球会消失一样。甚至殖民火星的群体也会消失。过多几代人之后，没有人会记得你，不管你是艺术家、诗人、征服者、穷人还是其他人。没有任何意义。

可以归结为，你必须创造自己的意义。你必须决定：

"我只是在看这部戏吗？"

"我正在跳自我实现的舞蹈吗？"

"有什么特别的东西是我渴望得到的吗？"

所有这些都是你编造的意义。

宇宙没有根本的内在的目的意义。如果有，那你就接着问下一个问题。你会说，"为什么是这个意义？"正如物理学家理查德·费曼所说，那将是"那将是一路沉下去的乌龟"。这种"为什么"会一直积累。你给不出一个没有其它"为什么"的答案。

我对永恒的来世答案不买账，因为对我来说，完全没有任何证据能让我相信，因为你在这个星球生活了70年，你就会在某个来世得到永生，这是非常漫长的时间。什么样愚蠢的上帝会根据这么一小段的时间来评判你的永恒？我想这一辈子过后，就像你出生前那样。还记得吗？事情会是这样发展的。

在你出生之前，你不会在乎任何事或任何人，包括你所爱的人，包括你自己，包括人类，包括我们是该去火星还是留在地球上，是否会有人工智能。同样你死后，你也不在乎这些。

答案三：最后给你的这个答案稍微复杂一点。根据我在科学领域中读到的东西（我的朋友写过这方面的书），我整合了一些理论。也许人生有意义，但这不是一个非常令人满意的目的。

基本上，在物理学中，时间的箭头来自熵。热力学第二定律指出熵只会上升，这意味着宇宙中的无序只会上升，这意味着集中的自由能只会下降。如果你观察生物(人类、植物、文明，你拥有的)，这些系统正在局部熵减。人类能做到局部熵减，是因为我们有行动。

在这个过程中，我们全球加速熵增，直到宇宙的热死亡。你可能想出一些我喜欢的异想天开的理论，我们正走向宇宙的热死亡。在死亡中，没有集中的能量，一切都处于同一能级。因此，我们都是一回事。我们本质上是不分彼此的。

我们作为生命系统所做的事情正在加速达到这种状态。你创造的更复杂的系统，无论是通过计算机、文明、艺术、数学还是创造一个家庭——你实际上加速了宇宙的热死亡。你在把我们推向这个点，在那里我们最终会变成一个东西。[4]

活出你的价值

你的核心价值观是什么?

我从未完全列举过它们，但有一些例子：

诚实是一个核心、核心、核心的价值。我说的诚实是指我想做我自己。我不想待在一个我必须注意我的言辞的环境中或周围有人的地方。如果把我所想的和我所说的分开，它就会在我脑海里创建了多个线程。我此刻已经不在了——现在我每次和别人说话都要计划下未来或对过去有悔意。任何一个我在他旁边不能做到完成诚实的人，我都不想和他在一起。

> 在你向别人撒谎之前，你必须先对自己撒谎。

另一个基本价值观的例子是：我不相信任何短期思维或交易。如果我和某人做生意，而他们以短期的方式和别人思考，那么我不想再和他们做生意了。生活中的所有好处都来自复利，无论是金钱、人际关系、爱情、健康、活动还是习惯。我只想和我认识的人在一起，我知道我的余生都会和他们在一起。我只想去做我知道有长期回报的事情。

另一个价值观是我只相信同伴关系。我不相信等级关系。我不想凌驾于任何人之上，也不想在任何人之下。如果我不能像对待同伴一样对待某人，如果他们不能像对待同伴一样对待我，我就不会想去和他们交往。

另一个是：我不再相信愤怒了。愤怒在我年轻充满睾丸的时候是好的，但是现在我喜欢佛教的说法，"愤怒是你握在手里的一块热煤炭，等着把他扔给别人。"我不想愤怒，也不想和愤怒的人在一起。我只是把他们从我的生活中剔除出去。我不是在评判他们。我也曾经历了很多愤怒。他们必须自己解决。让他们去别的地方生别人的气吧。

我不知道这些是否符合价值观的经典定义，但这是我不会妥协的事情，我的整个人生都以此为准。我认为每个人都有价值观。要找到好的关系、好的同事、好的爱人、妻子、丈夫，很大程度上就是要找到与你价值观一致的其他人。如果你的价值观一致，那些小事就不重要了。通常，我发现如果有人为了什么事情打架或争吵，基本是因为他们的价值观不一致。如果他们的价值观一致，那些小事就不重要了。[4]

遇见我的妻子是一个很大的考验，因为我真的很想和她在一起，而她一开始并不是很确定。最后，我们终于在一起了，因为她看到了我的价值观。我很幸运，那时就已经开发了这些价值观。如果我没有这些价值观，我就不会得到她。我就配不上她。正如投资者查理·芒格所说，"要找到一个值得的伴侣，就要配得上一个值得的伴侣。"[4]

我妻子是一个非常可爱且注重家庭的人，我也是。这是让我们走到一起的基本价值观之一。

当你有了孩子的时候，这是真的是一件很奇怪的事情，但它回答了生活的意义，生活的目的，问题。突然间，宇宙中最重要的东西从你身体里转移到孩子的身体里了。这改变了你。你的价值观本身就变得不那么自私了。[4]

理性佛教

> 问题越老，答案就越老。

你把你的哲学叫做理性佛教。它与传统佛教有什么不同？你经历了什么类型的探索？

理性的部分意味着我必须与科学和进化和解。我必须拒绝所有我不能验证的内容。例如，冥想对你有好处吗？是的。理清思路是好事吗？是的。你的心猴下面有一层底层意识吗？是的。所有这些我都亲自验证过了。

我相信并遵循佛教的一些信仰，因为我自己也用思想实验来验证或推理。我不会接受的事情是，”你正在偿还前世的因果报应。“我没看过。我不记得任何前世。我没有任何相关记忆。我就只是不能相信。

当人们说你的第三个脉轮（译者注：脉轮，密宗的三脉七轮概念，由下往上数第三脉轮是脐轮）打开时，等等。——我不知道是什么——只是知道那些是花里胡哨的命名。我自己无法验证或核实这些。如果我无法验证它，或者如果我不能通过科学到达那里，那么它可能是真的，也可能是假的，但它肯定是无法证伪的，所以我不能将它视为基本真理。

另一方面，我知道进化是真实存在的。我也知道我们进化成了生存和繁殖的机器了。我知道我们有一个自我，所以我们离开地面，蠕虫不会吃掉我们，我们实际上采取了行动。对我来说，理性佛教意味着理解佛教所倡导的内在工作，让自己更快乐、更富裕、更现实、更能控制自己的情绪——成为一个更好的人。

我不赞成任何幻想的东西，因为它只能被写在书里。我觉得我不能让自己漂浮在空中。我不认为冥想能带给我超能力和其它类似的东西。尝试一切，亲自测试，保持怀疑，保留有用的，舍弃没用的。

我想说我的哲学是这样的——一方面是进化作为一个有约束力的原则，因为它解释了很多关于人类的事情，另一边是佛教，这是最古老的、最经得起时间考验的关于我们每个人内在状态的精神哲学。

我认为这些是绝对可以调和的。我实际上想写一篇博客文章，讲述如何将佛教的教义，尤其是那些不迷信的教义，直接映射到虚拟现实的模拟中。[4]

> 每个人一开始都是无辜的。每个人都会被腐蚀。智慧是通过知识的方式，抛弃恶习，回归美德

你如何定义智慧?

理解你行为的长期后果。[7]

> 如果仅凭言语就能传授智慧，那么我们在这里就都可以完成了。

当下是我们所拥有的全部

除了当下此刻，其实什么都没有。没有人能回到过去，也没有人能以任何重要的方式成功预测未来。严格来说，唯一存在的就是这个确切的点，你此刻刚好在太空中的这个地方。

就像所有伟大而深刻的真理一样，这些都是悖论。任何两点都是无限不同的。任何时刻都是独一无二的。每一刻都过得飞快，你无法抓住它。

你每时每刻都在死去和重生。是要忘记还是要记住都取决于你。[12]

> ”一切都更美，因为我们注定要失败。你永远不会比现在更可爱，我们也永远不会再在这里了。
>
> ——荷马，《伊利亚特》

我甚至不记得两分钟前我说了什么。往好了说，过去只是我脑海中一些虚构的小记忆磁带。在我看来，我的过去已经死了。它已经消失了。死亡的真正含义就是没有未来的时刻了。[12]

> 灵感是易逝的一一立即付诸行动。

> 技术的民主化允许任何人成为创造者、企业家、科学家。未来更加光明。

INSPIRATION IS PERISHABLE, ACT ON IT IMMEDIATELY.

附录

> 技术的民主化允许任何人成为创造者、企业家、科学家。未来更加光明。

> 从统计学上来看，外面可能存在更加先进的外星文明。
>
> 希望他们是好的环保主义者，并觉得我们很可爱。

纳瓦尔推荐的读物

> 事实是，我读书不是为了自我提升。我阅读是出于好奇和兴趣。最好的书就是你会着迷的那本。

书籍

（这一部分有很多的链接，你可能更喜欢数字副本。为了您的方便，请到Navalmanack.com获取本章的数字版本。

> 读得够多了，你就成了鉴赏家。然后你自然会更倾向于读理论、概念、非小说类。

非虚构类

《无限的开始：改变世界的解释》：大卫·多伊奇

不是最简单的读物，但它让我更聪明。[22]

《人类简史：从动物到上帝》：尤瓦尔·赫拉利

人类的历史。观察、框架和心智模型将让你以不同的方式看待历史和你的人类同胞。[10]

《人类简史》是我过去十年读过的**最好**的书。他用了几十年的时间来写《人类简史》。里面有很多很棒的主意，而且塞满了每一页。[10]

《理性的乐观主义者：繁荣如何演化》：马特·里德利

这么多年来我读过的最精彩、最有启发性的书。我最喜欢的二十本书中有四本是他写的。[7]

马特·里德利写的其它书。马特是一位科学家、乐观主义者和前瞻性思想家。我最喜欢的作家之一。我读过他的所有作品，也重读了他的所有作品。[4]

《基因组: 人种自传23章》

《红色皇后：性与人性的进化》

《美德的起源：人类本能与协作的进化》

《万物的进化：新思想是如何产生的》（此书未有中译本，英文名 ***The Evolution of Everything: How New Ideas Emerge***）

《游戏中的皮肤》（*Skin in the Game*）：纳西姆·尼古拉斯·塔勒布（《黑天鹅》的作者）（无中译本）

我在2018年读的最好的书，我强烈推荐它。里面有很多好主意。很多好的心智模型和结构。他有一些有问题的看法，但是他有这些看法是因为他很聪明，这没什么的。所以不要纠结于这些看法，而是去阅读这本书，学习其中的概念就好。这是我读过的最好的商业书籍之一。幸运的是，它没有伪装成一本商业书籍。[8]

《黑天鹅语录：随机世界的生存指南，未知事物的应对之道》：纳西姆·尼古拉斯·塔勒布（繁体）

这是他收集的古代智慧。他还以**《黑天鹅：极不可能的影响》**、**《反脆弱：从不确定性中获益》**和**《随机漫步的傻瓜：发现市场和人生中的隐藏机遇》**而闻名，所有这些都值得一读。[13]

《简单的六章：最杰出的老师讲解的物理学要点》：理查德·费曼（中译本是**《费曼讲物理：入门》**）

我会给我的孩子们一本理查德·费曼的《简单的六章》（*Six Easy Pieces*）和《不太容易的六章：爱因斯坦的相对论、对称性和时空》（*Six Not-So-Easy Pieces : Einstein's Relativity, Symmetry, and Space-Time*）。理查德·费曼（Richard Feynman）是著名的物理学家。我既喜欢他的举止，也喜欢他对物理的理解。

我还一直在读费曼的**《出人意表，情理之中：费曼书信集》**，并重读**《费曼传》**（*Genius: The Life and Science of Richard Feynman*），这是一本关于他的传记。[2]

《万物解释者：复杂事物的极简说明书》：兰道尔·门罗

兰德尔·门罗（***xkcd***的创作者，一部非常注重科学的网络漫画）的好书。在这本书中，他解释了非常复杂的概念，从气候变化到物理系统再到潜艇，同时只使用了英语中1000个最常见的单词。他称"土星五号"火箭为"上行者五号"（Up Goer Five）。你不能把火箭定义为宇宙飞船或火箭。这是自我参考。他说"上行者"。就是说这个东西是往上升的。孩子们马上就明白了。[4]

《思维物理学：可理解的实际现实》（*Thinking Physics: Understandable Practical Reality*）：刘易斯·卡罗尔·爱泼斯坦（无中译本）

还有一本很棒的书叫做《思维物理学》。我经常打开这本书。我喜欢这本书的封底，它上面写着一个伟大的小广告，是这么说的：”这是唯一一本在小学和研究生院都使用的书“。这是真的。这都是简单的物理谜题，可以向一个12岁的孩子解释，也可以向一个25岁的物理研究生解释。他们都有物理学的基本见解。它们都有点棘手，但是任何人都可以通过纯粹的逻辑推理来找到答案。[4]

《历史的教训》：威尔·杜兰特和阿里尔·杜兰特

这是一本我非常喜欢的好书，它总结了一些较大的历史主题；非常深刻。与大多数历史书不同的是，它实际上很小，并且涵盖了很多领域。[13]

《主权个体：掌握向信息时代的过渡》：詹姆斯·戴尔·戴维森和威廉·里斯-莫格勋爵（William Rees-Mogg）

这是自《人类简史》以来我读过的最好的书（尽管还不是主流）。

《穷查理宝典：查理·芒格智慧箴言录》（*Poor Charlie's Almanack : The Wit and Wisdom of Charles T. Munger*）：查理·芒格（由 彼得·考夫曼 编辑）

这本书伪装成了一本商业书籍，但实际上只是查理·芒格（伯克希尔·哈撒韦公司的合伙人）关于如何克服自我以过上成功而有道德生活的建议。[13] [23]

《现实不似你所见：量子引力之旅》（*Reality Is Not What It Seems: The Journey to Quantum Gravity*）：卡洛·罗韦利（中译本之一，还有其它版本）

这是我去年读过的最好的书。物理、诗歌、哲学和历史以一种非常容易理解的形式打包在一起。

《七堂极简物理课》（*Seven Brief Lessons on Physics*）：卡洛·罗韦利

这本书我读了至少两遍。

对于博弈论，除了玩策略游戏，你可以读读J. D.威廉姆斯的**《竞争策略：策略理论入门》**（*The Compleat Strategyst ： Being a Primer on the Theory of Games of Strategy* ）和罗伯特·阿克塞尔罗德的**《合作的进化》**（*The Evolution of Cooperation*）。[7]

哲学和精神

杰德·麦肯纳（Jed McKenna）的全部读物。

杰德吐出了赤裸裸的真相。他的风格可能令人反感，但对真理的奉献是无与伦比的。[22]

《万物理论（启蒙的视角）》（*Theory of Everything (The Enlightened Perspective)*）—梦境三部曲（无中译本）

《杰德·麦肯纳的笔记本》（*Jed McKenna's Notebook*）（无中译本）

《杰德演讲#1和#2》(*Jed Talks #1* and *#2*)（无中译本）

卡皮尔·古普塔医学博士（Kapil Gupta, MD）的全部读物

卡皮尔最近成为了我的私人顾问和教练，而这些都来自于一个不相信教练的人。[22]

《大师的秘密私语:对于那些厌恶噪音和寻求真理的人…关于生活和生活》（*A Master's Secret Whispers: For those who abhor noise and seek The Truth…about life and living*）（无中译本）

《直触真理:不妥协、不规范的真理，以解决生命的持久问题》（*Direct Truth: Uncompromising, non-prescriptive Truths to the enduring questions of life*）（无中译本）

《阿特马蒙：通往喜马拉雅斯瓦米人幸福的道路。和永生上帝的自由》（*Atmamun: The Path to achieving the bliss of the Himalayan Swamis. And the freedom of a living God.*）（无中译本）

《生命之书》（*The Book of Life*）：吉杜·克里希那穆提

克里希那穆提是一个鲜为人知的家伙，一个生活在上个世纪初的印度哲学家，对我影响极大。他是一个毫不妥协、非常直接的人，他基本上告诉你要时刻审视自己的想法。我受到了他的巨大影响。或许最好的书是《生命之书》，这是他各种演讲和书籍的节选。[20]

我会给我的孩子一本《*生命之书*》。我会告诉他们要把它保存到他们长大的时候，因为当他们年轻的时候，这对他们没有多大意义。[2]

《全然的自由：克里希那穆提要义》（*Total Freedom: The Essential Krishnamurti*）：吉杜·克里希那穆提

我喜欢这个更高级的人。理性主义者对人类思想危险的指南。我一直在读的那本“精神”书。[10]

《悉达多》：赫尔曼·黑塞

我喜欢这本关于哲学的经典书籍，对于刚起步的人来说是一个很好的介绍。我送出这本书比其他任何一本都多。[10]

> 我几乎总是重读克里希那穆提或奥修的作品。那些是我最喜欢的哲学家。[4]

[更新：我现在把杰德·麦肯纳（Jed McKenna），卡皮尔·古普塔（Kapil Gupta），瓦希斯塔瑜伽（Vashistha Yoga）和叔本华（Schbenhauer）加到了清单中。]

《秘密之书：112次探索神秘的冥想》（*The Book of Secrets: 112 Meditations to Discover the Mystery Within*）：奥修（无中译本）

大多数冥想技术都是集中注意力的方法，冥想技术有很多很多。如果你想看其中的一些，你可以拿起一本奥修写的《秘密之书》。我知道他最近名声不好，但他是个很聪明的人。这实际上是一本古老梵文书的译文，有112种不同的冥想。你可以尝试每一种，看看哪一种适合你。[9]

《伟大的挑战:探索内心世界》（*The Great Challenge: Exploring the World Within*）：奥修（无中译本）

《爱的方式：安东尼·代·梅洛的最后沉思》（*The Way to Love: The Last Meditations of Anthony de Mello*）：安东尼·代·梅洛（无中译本）

《清醒地活》（*The Untethered Soul: The Journey Beyond Yourself*）：迈克·辛格

《沉思录》：马可·奥勒留

马可·奥勒留绝对改变了我的生活。这是罗马皇帝的私人日记。他可能是当时地球上最有权势的人。他在给自己写日记，从没想过日记会被出版。当你打开这本书时，你会发现他也有同样的问题和同样的精神挣扎；他试图成为一个更好的人。在那里，你发现成功和权力并不能改善你的内部状态——你仍然需要努力。[20]

《爱你自己就像你的生活依赖它一样》（*Love Yourself Like Your Life Depends on It*）：卡马尔 · 拉维坎特（无中译本）

事实上，我一直在读我哥哥的书*《爱你自己就像你的生活依赖它一样》*。我认为它写得很简洁。（显然是给我兄弟的插头。）

他是家里的哲学家——我只是个业余爱好者。他在书中有一句很棒的话：

> 我曾经问过一个和尚，他是如何找到安宁的。
>
> "我说'是的'，"他说。"对发生的一切，我说'是'。" [13]

《塞内卡之道：斯多葛派大师的实用书信》（The Tao of Seneca: Practical Letters from a Stoic Master）（无中译本）

我最常听的有声读物。我听过的最重要的有声读物。

《改变你的心智》（*How to Change Your Mind*）：麦可·波伦（Michael Pollan）

迈克尔·波伦最近写了一本好书，叫做《改变你的心智》，我认为这是一本每个人都应该读的好书。

这本书讨论迷幻药。迷幻药有点像自我观察中的作弊密码。我不建议任何人服用药物——你可以通过纯粹的冥想来完成。如果你想加速前进，你知道，迷幻药是有好处的。[9]

《醒思录: 李小龙的生活智慧》：李小龙

说来也怪，李小龙写了一些很好的哲学，《醒目录》是对他的一些哲学的很好总结。

《先知》（*The Prophet*）：纪伯伦

这本书读起来像是一本现代宗教诗集。《薄伽梵歌》、《*道德经*》、《圣经》和《古兰经》都在上面。它的写作风格带有宗教信仰和真理的感觉，但它非常平易近人、美丽、无教派、无宗派主义。我很喜欢这本书。

他有一种天赋，可以诗意地描述孩子是什么样子的，恋人是什么样子的，婚姻应该是什么样子的，你应该如何对待你的敌人和你的朋友，你应该如何处理金钱，每次为了吃必须杀死一些东西时，你能想到些什么。我觉得，就像伟大的宗教书籍一样，它对如何处理生活中的主要问题给出了一个非常深刻、非常哲学但非常真实的答案。我向任何人推荐《先知》，无论你是否信奉宗教。无论您是基督徒，印度教徒，犹太人还是无神论者。我觉得这本书很美，值得一读。[13]

科幻小说

> 我是从漫画书和科幻小说开始阅读的。然后是历史和新闻。然后是心理学、科普、技术。

《虚构集》：豪尔赫·路易斯·博尔赫斯

我爱这位叫豪尔赫·路易斯·博尔赫斯的阿根廷作家。他的短篇小说集《虚构集》或《迷宫》令人惊叹。博尔赫斯可能仍然是我读过的最有影响力的作家，他不仅仅是直接写哲学。科幻里面也有哲学。[10]

《你一生的预言》（*Stories of Your Life and Others*）：姜峯楠

我目前最喜欢的科幻短篇小说：可能是姜峯楠的《领悟》。它在《你一生的预言》的小说集中。《你一生的预言》被拍成了电影《降临》。[10]

《呼吸》（*Exhalation: Stories*）：姜峯楠

这是我们这个时代最好的科幻短篇小说作家对于热力学奇迹的思考。

《软件体的生命周期》（*The Lifecycle of Software Objects* ）：姜峯楠

姜峯楠的另一部科幻杰作。

《雪崩》（*Snow Crash*）：斯蒂芬森

《*雪崩*》是一本非常非常棒的书。没有什么和《*雪崩*》相似。《雪崩》自成一派。斯蒂芬森还写了《钻石年代》（*The Diamond Age*）。

《最后的问题》：艾萨克·阿西莫夫的短篇小说

我经常引用《最后的问题》。我小时候很喜欢。

你现在重读的书是什么?

这是个好问题。我们聊天的时候，我会打开我的Kindle应用程序。通常，我总是会重读一些科学方面的书籍。

我正在读一本关于勒内·吉拉尔模仿理论的书。这本书更像是一本综述性的书，因为我看不懂他的实际作品。我正在读《巨人的工具》（*Tools of Titans*），这是蒂姆·费里斯 (Tim Ferriss)的书，讲述了他从许多出色表演者那里学到的东西。

我在读一本书，《热信息复杂性》（*Thermoinfocomplexity*）。它实际是我的一个叫贝扎德·莫希特（Behzad Mohit）朋友写的。我刚刚读完了《先发影响力》，或者我应该说刚略读完罗伯特·西奥迪尼（Robert Cialdini）的《先发影响力》。我觉得我不需要读完整本书就能明白其中的道理，但读到的内容还是不错的。这是一本很棒的历史小书。我目前正在读威尔·杜兰特写的《哲学的故事》。

我现在有一个年幼的孩子，所以我有很多育儿书籍，我用它们作为参考资料的次数比其它任何东西都多。我最近在读了一些爱默生（Emerson）和切斯特菲尔德（Chesterfield）的作品。我这里也有一本列夫·托尔斯泰的书。

阿伦·沃茨（Alan Watts）。斯科特·亚当斯（Scott Adams）。我最近重读了《上帝的碎片》（*God's Debris*）。我的一个朋友最近在重读《道德经》，所以我又再次拿起了它。还有很多。我的意思是说，我可以一直说下去。这里面也有尼采的书。有蒂姆·哈福德的《卧底经济学》。有理查德·巴赫（Richard Bach）的《梦幻飞行》（*Illusions: The Adventures of a Reluctant Messiah*）。还有一些杰德·麦肯纳的书。

有一些戴尔·卡耐基的作品。刘慈欣的《三体》。维克多·弗兰克的《活出意义来》。有很多。还有克里斯.莱恩（Christopher Ryan）的《黎明时的性行为》（*Sex at Dawn*）。外面还有很多书。

还要说下的就是，当我告诉别人我在读什么的时候，我略过了三分之二的书。我之所以要跳过那三分之二，是因为他们令人尴尬。它们听起来就不像是好书。它们听起来很浅薄或愚蠢。谁在乎呢？我没有必要把我读到的所有都告诉大家。我读了很多其他人认为是垃圾甚至应受谴责的东西。我看了各种我不同意的东西，因为它们让人匪夷所思。[4]

> 我总是花钱买书。我从来不认为这是一笔开支。这对我来说是一项投资。[4]

博客

---

*（由于这一部分有很多链接，您可能更喜欢电子版。为了您的方便，请**Navalmanack.com**获取本章的电子版。）*

一些很棒的博客：

@KevinSimler—*Melting Asphalt*, https://meltingasphalt.com/

@farnamstreet—*Farnam Street, A Signal in a World Full of Noise*, https://fs.blog/

@benthompson—*Stratchery*, https://stratechery.com/

@baconmeteor—*Idle Words*, https://idlewords.com/ [4]

"**The Munger Operating System: How to Live a Life That Really Works**" by @FarnamStreet

Rules to live and prosper by.

赖以生存和繁荣的规则。

"**The Day You Became a Better Writer**" by Scott Adams（斯科特·亚当斯）

尽管我是一个非常好的作家，而且我从小就写了很多东西，但每当我写任何重要的东西时，我仍然会打开那篇博客文章，把它放在后台。这样就很好。我用它作为我写作的基本模板。想想那个标题，"你成为更好作家的那一天"。这是一个如此有力的标题。它在一篇的小小的博文中教会你惊喜的重要性，标题的重要性，简短和直白的重要性，不要使用一些形容词和副词，使用主动语态而不是被动语态，等等。如果你放下你的自负并正确吸收它，这篇博文将永远改变你的写作风格。 [20]

Want to become smarter in ten minutes? Absorb this: "Crony Beliefs" by Kevin Simler.

Best post I've read on "Career Decisions" (in Silicon Valley/tech) by @eladgil

Harari's *Sapiens* in lecture/course form on YouTube.

Every business school should have a course on Aggregation Theory. Or learn it from the master himself, @benthompson, the best analyst in technology.

每所商学院都应该有一门聚合理论课程。或者向大师本人学习，@最好的技术分析师本汤普森。

Great read. "Quantum physics is not 'weird.' *You*are weird."—"Think Like Reality" [Eliezer Yudkowsky]

很棒的读物。

Must-read. "Lazy Leadership" by @Awilkinson

必读。

No-holds-barred wisdom from a self-made man. Everything on @EdLatimore's site is worth reading for overachievers: https://edlatimore.com/

一个白手起家的人的毫无保留的智慧。

> If you eat, invest, and think according to what the "news" advocates, you'll end up nutritionally, financially, and morally bankrupt.

> 如果你按照"新闻"的建议去吃饭、投资和思考，你最终会营养失衡、财务破产、道德沦丧。

其它推荐

@AmuseChimp (my all-time favorite Twitter account)

我一直最喜欢的推特账户。

@mmay3r

@nntaleb

Art De Vany (on Facebook)

Genius is here, just unevenly distributed.

天才就在这里，只是分布不均。[4]

Must-read. (Twitter thread on "intellectual compounding" by @zaoyang).

必读。[7]

实际上有一些非常好的动漫小说。如果你对它的卡通元素持开放态度，沃伦·艾利斯（Warren Ellis）的《大都市》（*Transmetropolitan*）漫画书，加思·恩尼斯（Garth Ennis）的漫画《男孩》（*The Boys*），沃伦·艾利斯的漫画《行星》，尼尔·盖曼（Neil Gaiman）的漫画《睡魔》……我认为其中有一些是，我们这个时代最好的艺术品之一。我从小是读漫画长大的，所以我可能对那些漫画有很大的偏见。[10]

Rick and Morty (TV show + comic book)

《瑞克和莫蒂》（电视节目+漫画书）

《瑞克和莫蒂》是电视上最好的节目（恕我直言）。只要看第一集——那就是全部。它是《回到未来》和《银河系漫游指南》的结合。

"You and Your Research" by Richard Hamming

理查德·汉明的**《你和你的研究》**

一篇优美的随笔，我强烈推荐阅读。表面上，它是写给从事科学研究的人看的，但我认为它适用于所有人。这只是一篇关于如何做好工作的老文章。这让我想起了理查德·费曼过去常说的话，尽管我认为汉明比我见过的几乎任何地方都更有说服力。[9]

纳瓦尔的写作

生命公式一（2008）

这些是给我自己的笔记。你的参照系，因此你的计算，可能会有所不同。这些不是定义——这些是成功的算法。欢迎捐款。

- 幸福 = 健康 + 财富 + 良好关系
- 健康 = 运动 + 饮食 + 睡眠
- 运动 = 高强度耐力训练 + 运动 + 休息
- 饮食 = 天然食物 + 间歇性禁食 + 植物
- 睡眠 = 无警报 + 8-9小时 + 昼夜节律
- 财富 = 收入 + 财富 *（投资回报率）
- 收入 = 责任 + 杠杆 + 特定知识
- 问责 = 个人品牌化 + 个人平台 + 承担风险?
- 杠杆 = 资本 + 人 + 知识产权
- 特殊知识 = 知道如何做社会还不能轻易训练别人去做的事情（Knowing how to do something society cannot yet easily train other people to do）
- 投资回报 = 买入持有 + 估值 + 安全边际 [24]

纳瓦尔的个人法则（2016）

- 活在当下，高于一切。
- 欲望即是痛苦。（佛陀）
- 愤怒是你手里拿着一块热煤，等着扔给别人。（佛陀）
- 如果你不能想象自己和某人一起工作一辈子，那么一天也不要和他们一起工作。
- 阅读（学习）是终极的元技能，可以用来换取其它任何东西。
- 生活中所有真正的好处都来自于复利。
- 用你的头脑赚钱，而不是你的时间。
- 99%的努力都白费了。
- 始终保持诚实。诚实和积极几乎总是可能的。
- 具体地表扬，一般地批评。（沃伦·巴菲特）
- 真理是具有预测能力的事物。
- 观察每一个想法。（并问“为什么我有这个想法？”）
- 所有的伟大都来自苦难。
- 爱是给予，不是接受。
- 启蒙是你思想之间的空间（Enlightenment is the space between your thoughts）。(埃克哈特·托尔)
- 数学是大自然的语言。
- 每一刻都必须是完整的。 [14]

> 健康，爱情和你的使命，按照这个顺序，其它的都不重要。

进一步认识纳瓦尔

如果你喜欢这本书，有很多途径去深入了解纳瓦尔，我在Navalmanack.com. 网站上发布的"*Navalmanack*"的短篇。这些部分是从这本书的原始(巨大的)手稿中编辑出来的。我已经在网上发表了这些文章，供那些对纳瓦尔更具体见解感兴趣的人参考：

- 教育
- AngelList 的故事（AngelList是关于天使投资的网站）
- 投资
- 创业公司
- 加密货币（Crypto）
- 人际关系

纳瓦尔会继续创造和分享伟大的见解：

- 在推特上：Twitter.com/Naval
- 在播客中：*Naval*
- 在网站上：https://nav.al/

本文写作时，最受欢迎的纳瓦尔材料：

- 纳瓦尔播客剧集汇编：如何致富
- 知识工程访谈
- 在乔·罗根播客的访谈

Readwise.io 已经慷慨地创建了这本书的摘录集合，可以通过 Readwise.io/naval网站获得。你每周都会收到一封电子邮件，其中附有本书的重要摘录，以便在完成阅读后很长一段时间内将这些概念铭记于心。

如果你喜欢杰克·布彻（Jack Butcher）的插图，你可以在Navalmanack.com 找到更多他关于纳瓦尔见解的插图，以及在 VisualizeValue.com. 找到他更多的作品。

感言

有很多值得感激的东西，有很多值得感激的人。当我想到所有为这本书贡献了自己一部分的人时，我感到无比幸福。我对你们所有人感到一种不断升腾和膨胀的感激之情。

以下是我写的奥斯卡式的致谢辞:

我非常感谢纳瓦尔信任一个来自互联网的陌生人用他的话写了一本书。这一切都从一条半吊子的推文开始，由于您的信任和支持而变得伟大。我十分感激你的回应、慷慨和信任。

我感谢巴巴克 · 尼维（Babak Nivi）给我的最简洁和准确的写作建议。你为了让这本书能更好，不惜花费大量的时间，我真的很感激。

我非常感谢蒂姆 · 费里斯（Tim Ferriss）打破你的铁律，为这本书写了前言。你参与这个项目对我来说意义重大，肯定会帮助更多的人找到获得纳瓦尔智慧的途径。

本书的组成部分摘自谢恩·帕里什（Shane Parrish）、乔·罗根（Joe Rogan）、莎拉·莱西（Sarah Lacy）和蒂姆·费里斯（Tim Ferriss）等创作者的精彩采访。我非常感谢你们在放谈中付出的所有努力。创作这本书给了我和其他人从你的作品中深入学习的机会。

我感谢杰克·布彻伸出援手，主动提出用他的大才能用于为这本书创作插图。他在Visualize Value的工作一直让我觉得是个天才，我们都很幸运能在这些版面上看到他的努力。

我感谢我的父母给我的每一份礼物、努力和牺牲，使我能够创作这本书。你们为我所做的一切奠定了基础，我永远不会忘记。“消除疑惑”的家庭实践在这个项目中活生生地存在着。

我感谢珍妮·塞德尔（Jeannine Seidl）成为一个充满爱和鼓励的女性支持系统。你是积极、耐心和好建议的源泉。谢谢你一直鼓舞士气。

我感谢库萨尔·库拉拉特内的许多贡献。你是一个早期的信徒，一个早期的读者，并且在这个项目还很年轻和脆弱的时候给予了巨大的帮助。我很感激你，谢谢你的帮助。

我感谢马克斯·奥尔森（Max Olson），艾米丽·霍德曼（Emily Holdman）和泰勒·皮尔森（Taylor Pearson）。你们都是非常好的朋友，在这本书的创作和出版过程中，你们成为了我非常有帮助的顾问。如果没有你们，我还在上网查资料，喃喃自语地骂人。

我感谢我的早期读者，感谢他们的时间、编辑和明智的建议。你们每个人都为这本书做出了宝贵的贡献，没有你们，它就不会是现在的样子。我对你们每个人致以我最深的感谢：安德鲁·法拉、特里斯坦·霍姆斯、丹尼尔·多扬、杰西·雅各布斯、肖恩·奥康纳、亚当·韦克斯曼、凯兰·佩里、克里斯·金特罗、乔治·麦克、布伦特·贝肖尔、肖恩·帕里什、泰勒·皮尔森、本·克莱恩、坎迪斯·吴、肖恩·麦克、杰西·鲍尔斯、特雷弗·麦克肯德里克、大卫·佩雷尔、娜塔拉·康斯坦丁、本·杰克逊、诺亚·马登、克里斯·吉列、梅根·达内尔和扎克·安德森·佩特。

我感谢启发这本书的作者和创作者。我创作和分享这本书的动力，直接来自于对类似书籍改变生活的深刻体会，我想具体列举一些：

- 彼得·考夫曼编辑的《**穷查理宝典**》（查理·芒格的作品）
- 布莱克·马斯特斯的《**从0到1**》（彼得·蒂尔的作品）
- 皮特·贝弗林（Peter Bevelin）的《**探索智慧：从达尔文到查理芒格**》（巴菲特和芒格的作品）
- 马克斯·奥尔森（Max Olson）编辑的《**巴菲特致股东的信**》（巴菲特的作品）
- 瑞·达利欧和他团队的《**原则**》

我很感谢撰写的团队，他们是这本书的早期和真诚的支持者。扎克·奥布朗特提供了极好的建议，哈尔·克利福德是一位耐心而坚持不懈的编辑。

我感谢塔克·马克斯创建了撰写员，雇佣了一个伟大的团队，并在这个项目中给予了非常个人的关注和努力。我很感激你愿意伤害我的感情来追求一个伟大的产品。而我也深深感谢你对我的信任，让我能做好工作。

我很感激 Bo 和 Zaarly 的整个团队，他们的耐心和优雅让我对这本书产生了兴趣，也让我为之付出了努力。

我非常感谢许多网上的朋友和陌生人的支持，他们支持和鼓励我完成这个项目。我的数据库里充满了善意的话语和热切的询问。我很感激你们的每一个举动。你们的能量帮助我度过了为你们创造这一切所花费的上千个小时。

关于作者

埃里克·乔根森（Eric Jorgenson）是一位产品策略师和作家。2011年，他加入了Zaarly的创始团队，Zaarly是致力于帮助房主找到值得信赖的负责任的服务提供商的公司。他的商业博客*Evergreen*，教育和娱乐了超过一百万的读者。

埃里克正在寻找创造和食用完美的三明治。他和珍妮住在堪萨斯城，珍妮是世界上最好的女人。可以在推特@EricJorgenson上关注他，或者在ejorgenson.com.上查看他的新项目。

资料来源

---

1. Ravikant, Naval. “Ep. 31—Naval Ravikant—AngelList (2 of 2).” Interview by Kevin Weeks. *Venture Studio*, 2016. ↩

2. *Killing Buddha* Interviews. “Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On Suffering and Acceptance.” *Killing Buddha,* 2016.http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/7/naval-ravikant-ceo-of-angellist; “Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On the Skill of Happiness.” *Killing Buddha,* 2016. http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/10/chief-executive-philosopher-naval-on-happin; “Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On Who He Admires.” *Killing Buddha,* 2016. ; “Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On the Give and Take of the Modern World.” *Killing Buddha,* 2016. ; “Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On Travelling Lightly.” *Killing Buddha,* 2016. ; “Naval Ravikant on Wim Hof, His Advice to His Children, and How He Wants to Look Back on His Life.” *Killing Buddha,* 2016. . ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩

3. @ScottAdamsSays. “Scott Adams Talks to Naval...” *Periscope,* 2018. https://www.pscp.tv/w/1nAKERdZMkkGL. ↩

4. Ravikant, Naval and Shane Parrish. “Naval Ravikant: The Angel Philosopher.” *Farnam Street,*2019. https://fs.blog/naval-ravikant/. ↩

5. PowerfulJRE. “Joe Rogan Experience #1309—Naval Ravikant.” June 4, 2019. YouTube video, 2:11:56. https://www.youtube.com/watch?v=3qHkcs3kG44. ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩

6. Ravikant, Naval. “How to Get Rich: Every Episode.” *Naval,* June 3, 2019. https://nav.al/how-to-get-rich. ↩

7. Ravikant, Naval. Twitter, Twitter.com/Naval. ↩

8. “Naval Ravikant was live.” *Periscope,* April 29, 2018. https://www.pscp.tv/w/1lDGLaBmWRwJm. ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩

9. @Naval. “Naval Ravikant was live.” *Periscope*, February 2019. https://www.pscp.tv/w/1nAKEyeLYmRKL. ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩

10. Ravikant, Naval. “Naval Ravikant Was Live.” *Periscope*, January 20, 2018. https://www.pscp.tv/w/1eaKbqrWloRxX. ↩

11. Ferriss, Tim. *Tribe of Mentors: Short Life Advice from the Best in the World.* New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2017. https://amzn.to/2U2kE3b. ↩ ↩ ↩ ↩

12. Ravikant, Naval. “Naval Ravikant Was Live.” *Periscope*, February 11, 2018. https://www.pscp.tv/w/1MnGneBLZVmKO. ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩

13. Ferriss, Tim. “Naval Ravikant on the Tim Ferriss Show—Transcript.” *The Tim Ferriss Show,* 2019. https://tim.blog/naval-ravikant-on-the-tim-ferriss-show-transcript/. ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩

14. Ferriss, Tim. *Tools of Titans: The Tactics, Routines, and Habits of Billionaires, Icons, and World-Class Performers.* New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2016. ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩

15. “Naval Ravikant—A Monk in Silicon Valley Tells Us He’s Ruthless About Time.” *Outliers with Panjak Mishra* from Soundcloud, 2017. https://soundcloud.com/factordaily/ep-06-naval-ravikant-angellis. ↩ ↩ ↩

16. Ravikant, Naval, “An interview with Naval Ravikant,” interview by Elad Gil, *High Growth Handbook,* Stripe Press, 2019. http://growth.eladgil.com/book/cofounders/managing-your-board-an-interview-with-naval-. ↩

17. Kaiser, Caleb. “Naval Ravikant’s Guide to Choosing Your First Job in Tech.” *AngelList,* February 21, 2019. https://angel.co/blog/naval-ravikants-guide-to-choosing-your-first-job-in-tech?utm_campa. ↩ ↩

18. “Is Naval the Ravikant the Nicest Guy in Tech?” *Product Hunt*, September 21, 2015. https://blog.producthunt.com/is-naval-ravikant-the-nicest-guy-in-tech-7f5261d1c23c. ↩ ↩

19. Naval Ravikant, “What the World’s Smartest People Do When They Want to Get to the Next Level,” interview by Adrian Bye, *MeetInnovators,* Adrian Bye, April 1, 2013. http://meetinnovators.com/2013/04/01/naval-ravikant-angellist/. ↩ ↩

20. Ferriss, Tim. “The Person I Call Most Often for Startup Advice (#97).” *The Tim Ferriss Show,* August 18, 2015. https://tim.blog/2015/08/18/the-evolutionary-angel-naval-ravikant/. ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩ ↩

21. DeSena, Joe. “155: It’s All About Your Desires, Says AngelList Founder Naval Ravikant.” *Spartan Up!*, 2019. https://player.fm/series/spartan-up-audio/155-its-all-about-your-desires-says-angel-list-founder-naval-ravikant. ↩

22. Ravikant, Naval. Original content created for this book, September 2019. ↩ ↩ ↩

23. Jorgenson, Eric. Original content written for this book, June 2019. ↩

24. Ravikant, Naval. “Life Formulas I.” *Naval,*February 8, 2008. https://startupboy.com/2008/02/08/life-formulas-i/. ↩